

RECETTE CUISINE des GONES

PERCHE MEUNIERES à L'AIL

Ingrédients :

- 4 perches de 250gr environ
- ou
- 2 perches de 400gr environ
- 120gr de beurre
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillerées de farine
- 1 citron jaune
- 10 cl huile d'arachide
- sel et poivre du moulin

Recette:

- Ecaillez les perches, videz-les, rincez-les sous l'eau froide et essuyez-les avec un torchon.
- Les saler et les poivrer intérieur et extérieur, puis les fariner.
- Ciseler une poignée de persil, peler et hacher finement les gousses d'ail.
- Faire chauffer 30gr de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide dans une sauteuse.
- Y faire cuire 4 perches sur feu modéré, de 6 à 8 minutes de chaque côté.
- les mettre dans un plat à gratin, dans le four chauffé à 150°C 5 minutes.
- Le temps de jeter la graisse de cuisson de la sauteuse et la nettoyer.
- La remettre sur le feu avec le reste du beurre.
- Faire chauffer et écumer la mousse blanche du beurre, puis ajouter l'ail et le persil, ainsi que le jus de citron.
- Mélanger et faire chauffer quelques secondes, puis verser ce beurre fondu sur les perches.
Servir aussitôt.

Bon Appétit