



© La Perche LOË

Feuilleté de filets de perches LOË

Recette de La Perche LOË

pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 gr filets de perches frais sans peau LOË
- 1 pièce pâte feuilletée abaissée rectangulaire
- 150 gr séré mi-gras
- ½ œuf
- 1 cs moutarde
- ½ petit poireau blanc (env. 15 gr)
- ½ carotte moyenne (env. 50 gr)
- 5 gr ciboulette ciselée
- Sel aux herbes
- Poivre noir du moulin



Préparation

Commencer par laver et couper le poireau en fines lanières.

Couper les filets de perches en petits dés, garder au frais.

Dans un grand bol, mélanger le séré, l'œuf et la moutarde.

Ajouter à la masse obtenue le poireau, la carotte râpée grossièrement, la ciboulette et les petits dés de filets de perches.

Mélanger délicatement et assaisonner de sel et de poivre selon tes goûts.

Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° (200° chaleur normale).

Sortir la pâte feuilletée du frigo, la dérouler et découper 4 formes de poisson (env. 10x20 cm). Les placer sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

Déposer au centre de chaque poisson l'équivalent de 2 cuillères à soupe de ta masse.

Mettre au four chaud environ 20 min. et servir aussitôt.

Trucs & astuces

Si tu as trop de farce tu peux la mettre dans des petits ramequins et les mettre à cuire au four en même temps que les feuilletés.

Utiliser les chutes de pâtes pour en faire de mini feuilletés. Badigeonner d'eau ou de lait et saupoudrer des condiments de ton choix.

Bonne dégustation !

Tu veux partager ta réalisation avec nous ? Envoie-nous la photo de tes feuilletés avec ton prénom et ton âge à l'adresse evelyne.pasquier@espace-gruyere.ch.