

## Diane Freymond

### Filets de perches panés à l'unilatérale, sauce carotte/coco

#### Ingrédients

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 45 minutes

12 filets de perches  
800 g de carottes ou 150 ml de jus frais  
1 oeuf  
3 tranches de pain en chapelure  
2 échalotes  
1 oignon  
50 g de beurre  
2 dl de vinaigre de riz  
½ citron jaune  
2 c.s. de lait de coco  
huile d'olive  
sel, poivre

#### Préparation

Ciseler les échalotes et l'oignon, et les cuire dans le vinaigre de riz sur feu doux.

Pendant ce temps, passer les carottes à la centrifugeuse ou utiliser un jus fraîchement pressé en vente dans les bars à jus ou au rayon frais des supermarchés.

Une fois le vinaigre de riz réduit presque à sec, ajouter le jus de carotte et continuer à cuire sur feu moyen au coin du feu pendant 30 minutes, le temps de préparer le reste.

Filtrer, ajouter le lait de coco et le beurre, puis quelques gouttes de citron jaune.

Paner les filets de perches en les passant d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure.

Poêler côté chapelure dans un peu d'huile, d'abord à feu vif, puis laisser cuire sur feu moyen.

Compter 5 bonnes minutes de cuisson.

Servir en entrée.



Participante au concours Masterchef 2013