

■ LES FILETS DE PERCHE
AUX AMANDES
pour 6 personnes

*600 g de filets de perche frais;
50 g de beurre de cuisine;
100 g d'amandes effilées; 2 dl
de crème fraîche; 1 botte de
persil; sel, poivre.*

1. Rincer les filets rapidement sous l'eau froide et les sécher dans un linge. Les saler et les retourner dans la farine sur une planche de bois.
2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire dorer les poissons 4 à 5 minutes de chaque côté. Les garder au chaud.
3. Laver et hacher finement le persil. Faire fondre doucement le beurre et y faire griller les amandes, mouiller avec la crème. Porter à ébullition rapidement, rectifier l'assaisonnement et napper les filets de cette sauce. Saupoudrer le plat de persil.