

Filets de perche

Vignerons
~~en paupiettes~~

Pour 4 personnes: 800 g de filets de perche; 3 dl de vin blanc sec (un bon La Côte, par exemple); 2 cuillerées à soupe de farine; 100 g de beurre; 2 cuillerées à soupe d'huile; 1 citron; 1 bouquet de persil; 1 bouquet de ciboulette. Sel et poivre du moulin.

Faites macérer les filets de perche pendant 2 heures environ dans le vin blanc. Essuyez, salez et poivrez-les. Puis passez-les dans la farine en prenant garde d'en secouer le surplus.

Faites chauffer 50 g de beurre et l'huile dans une poêle. Mettez-y les filets à dorer pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Rangez les poissons sur un plat de service et réservez au chaud. Jetez la graisse de cuisson. Déglacez la poêle avec le vin blanc et laissez-le réduire des deux tiers à feu vif. Ajoutez le reste du beurre, puis le jus de citron, la ciboulette et le persil finement hachés. Arrosez les poissons de cette préparation et servez immédiatement.