

# P

## POCHOUSE DE FILETS DE PERCHE

*Spécialité vaudoise  
pour 8 personnes*

La pochouse n'est pas une soupe de poisson, mais une matelote préparée avec du poisson d'eau douce. Voici la version légère et élégante que nous propose notre grand chef vaudois.

### POISSON:

500 G DE FILETS DE PERCHE  
FRAIS SANS PEAU

SEL ET POIVRE

5 C. À SOUPE DE FINES  
HERBES FINEMENT HACHÉES  
(PERSIL, ESTRAGON,  
CIBOULETTE)

2 C. À SOUPE D'ÉCHALOTES  
FINEMENT HACHÉES

20 G DE BEURRE  
1 DL DE VIN BLANC SEC

### SAUCE:

20 G DE BEURRE  
2 C. À CAFÉ DE FARINE  
1,5 DL DE FOND DE POISSON  
D'EAU DOUCE  
1,5 DL DE VIN BLANC  
3 DL DE CRÈME  
1 DL DE CRÈME  
(POUR LE JAUNE D'ŒUF)  
1 JAUNE D'ŒUF  
SEL, POIVRE, JUS DE CITRON,  
POIVRE DE CAYENNE  
1 ÉCHALOTE FINEMENT  
HACHÉE  
1 FEUILLE DE LAURIER

### PRÉPARATION DU POISSON:

1. Faire revenir au beurre les échalotes finement hachées. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
2. Recouvrir les filets de perche du «côté de la peau» d'une fine couche de ce hachis, les enrrouler et les maintenir à l'aide d'un cure-dent.
3. Beurrer un plat en Pyrex.
4. Déposer les paupiettes dans le plat. Saler et poivrer. Les arroser de vin blanc sec.
5. Cuire dans la moitié supérieure du four, préchauffé à 200°C, durant 4 à 6 minutes

(selon l'épaisseur des filets de perche).

6. Retourner les paupiettes et les laisser 4 minutes encore dans le four.

7. Sortir le plat du four et l'entreposer au chaud jusqu'à utilisation ultérieure.

### PRÉPARATION DE LA SAUCE:

1. Faire revenir les échalotes finement hachées au beurre dans une petite casserole. Saupoudrer de farine et rissoler sans laisser prendre couleur.

2. Retirer la casserole du feu. Ajouter le vin blanc et le fond de poisson.

3. Porter au point d'ébullition sans laisser bouillir. Ajouter la crème et laisser frémir le tout durant 3 minutes.

4. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre et un peu de jus de citron fraîchement pressé.

5. Ajouter le jus de cuisson du poisson, réchauffer et passer la sauce à travers un chinois.

6. Retirer la casserole du feu et incorporer la crème battue avec le jaune d'œuf en fouettant énergiquement.

### FOND DE POISSON:

Préparé à base de parures de poisson (tête, arêtes, peau) soigneusement lavées, un peu d'eau et de vin blanc, quelques légumes (carotte, poireau, céleri, oignon, 1 feuille de laurier, thym et persil). Porter le tout à ébullition et laisser fré-

mir durant 30 minutes. Passer et saler.

*P*OCHOUSE DE FILETS  
DE PERCHES

