

**« Filets de perches de Hampont rôtis**

**Navets nouveaux à l'aigre douce**

**Beurre noisette et amandes grillées »**

*pour 4 personnes*

*Ingrédients :*

*400gr de filets de perches de Lucas perches à Hampont (57)*

*400 gr de navets nouveaux des fruits gourmands à Erstroff (57)*

*1 oignon*

*Bouillon de volaille, beurre, amandes effilées, sel, poivre, sésame, miel, huile d'olives*

*Mise en œuvre :*

- 1) levez les filets de perches ou plus simplement demandez à votre poissonnier de les lever pour vous*
- 2) épluchez les navets, l'oignon et lavez à l'eau claire et réservez*
- 3) coupez les navets en macédoine puis ciselez les oignons*
- 4) faites revenir les oignons dans du beurre sans coloration*
- 5) ajoutez les navets coupés en macédoine et le bouillon de volaille(ou un cube du commerce délayé dans un peu d'eau*
- 6) laissez cuire tranquillement à couvert pendant une vingtaine de minutes*
- 7) faites fondre dans une casserole 100 gr de beurre puis ajoutez 50 gr d'amandes effilées et laissez colorer tranquillement jusqu'à obtention d'une couleur noisette puis retirez du feu*
- 8) mettez un peu d'huile d'olives dans une poêle et faites rôtir du côté peau les filets de perches sans les retourner jusqu'à coloration de la peau*
- 9) terminez l'assaisonnement des navets en enlevant l'excédant de jus et en rajoutant une cuillère à soupe de miel de fleurs ainsi qu'une bonne pincée de sésame. Vérifier l'assaisonnement et la cuisson.*
- 10) Retournez les filets de perches et placez hors du feu pour finir la cuisson.*
- 11) dressez le navet dans une assiette creuse ;mettez les filets de perches et le beurre aux amandes et servez*

***Recette proposée par :***

*Jean Luc NOPRE*

*La Toque Blanche*

*49 Grande rue*

*57670 Bénéstroff*

*03.83.01.51.85*