



## *Filet de perche meunière sur son lit d'aligot*



**Ingrédients** (pour 2 personnes et un petit gastronome) :

450g de filet de perche (ou tout autre poisson blanc)

3cs de farine de châtaigne ou de blé

le jus d'un citron

450g de pommes de terre (un peu au hasard, ça dépend des appétits, en fait, de quoi réaliser une purée classique)

300g de tomme de brebis (ou de vache pour la recette originale)

crème liquide

un filet d'huile d'olive

sel et poivre

Lavez le poisson à l'eau courante et laissez égouttez. Avec une pince à épiler, vous pouvez enlever les arêtes éventuelles.

Farinez les filets de poisson et réservez.

Epluchez les pommes de terre et faites les cuire à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.

Ecrasez-les au presse-purée (et pas au mixer, sinon la purée sera collante), ajoutez le sel, le poivre, la crème et le filet d'huile d'olive. Mélangez de manière homogène. Il faut obtenir une classique purée de pommes de terre mais un peu épaisse.

Détaillez le fromage en petites tranches et incorporez-les progressivement à la purée sur feu doux-moyen. Il faut remuer sans cesse, le fromage fond très vite. L'aligot est prêt quand la purée devient filante, très filante.

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle antiadhésive et faites y poêler les filets de perche. Je les ai cuits à feu moyen en couvrant la poêle et en les retournant souvent. A la fin de la cuisson, salez et arrosez de jus de citron.

Servez le poisson sur un lit d'aligot.

Mon petit coin de cuisine 2006

<http://pticoindecuisine.canalblog.com>

e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com