



Filet de perche au coulis de tomates



Préparation : Chauffer l'huile d'olives dans une sauteuse et y faire suer l'échalote. Rajouter la gousse d'ail, le bouquet de basilic et les dés de tomates, et laisser mijoter jusqu'à obtention d'une purée épaisse. Saler et poivrer. Avant de servir, retirer la gousse d'ail et le basilic. Mélanger un peu de sel avec le zeste de citron. Retirer les arêtes éventuelles du filet de poisson.

Préchauffer le Teppan Yaki à 200 °C.

Couper le filet de poisson en 4 morceaux identiques. Assaisonner avec le sel + zeste de citron, poivrer et passer dans la farine. Batre les œufs, laver la livèche, la hacher grossièrement et la mélanger avec l'œuf battu et une pincée de sel. Passer les filets farinés dans cette préparation et saisir pendant **2 à 3 minutes** de chaque côté sur le Teppan Yaki graissé. Répartir la purée de tomates sur les assiettes préchauffées, ainsi qu'un filet de perche, et décorer avec le basilic frais et les olives. Ce plat s'accompagne parfaitement de blé, de riz sauvage ou de nouilles.

Filet de perche au coulis de tomates

Appareil Gaggenau : Teppan Yaki

Température : 200 °C

Préparation : 30 minutes,
dont 6 à 7 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients pour le coulis de tomates :

3 cuillères à soupe d'huile d'olives

1 échalote émincée

500 g de tomates allongées, pelées et coupées en dés

1 gousse d'ail

1 bouquet de basilic

Sel

Poivre blanc

Ingrédients pour le poisson :

400 g de filet de perche

Zeste d'1/2 citron

Farine

2 petits œufs

1 branche de livèche fraîche

Basilic frais et olives pour la décoration

Sel

Poivre blanc

Astuce : La vapeur permet de peler très facilement les tomates. Pour cela, préchauffer le four combi-vapeur à **100 °C**. Pendant ce temps, inciser les tomates et retirer le pédoncle. Placer les tomates dans le plat perforé et cuire pendant **3 à 6 minutes**, à 100% d'humidité. Les passer rapidement dans l'eau glacée puis les éplucher.