Filets de perche à zougoise

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	Combair HSE à partir de 2015

Préparation

600 g de filets de perche

Beurre, pour le graissage

Sel

Poivre

Beurrer le plat en porcelaine. Déposer les filets de poisson dans le plat en porcelaine et assaisonner avec du sel et du poivre.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 140 °C avec Air chaud humide

½ cs de farine

50 ml de vin blanc

180 ml de crème

1 cs de pointes d'aneth

1 cs d'estragon

Hacher finement l'estragon et l'aneth. Pour la sauce, mélanger la farine avec le vin blanc jusqu'à obtenir une consistance lisse, ajouter la crème et les herbes et assaisonner la sauce avec du sel et du poivre. Répandre la sauce sur les filets de poisson. Enfourner le plat en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud 140 °C pendant 20 min

Accessoires

Plat en porcelaine ½ GN

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019