

## Filet de perche

*" Mon conseil est d'acheter et de manger des poissons locaux, parce que nous avons de bons poissons en Roumanie. Et au-delà de la question du développement durable, c'est le meilleur moyen d'avoir du poisson frais dans votre assiette! "*

— Sorin Bontea

- Pour: 2 personnes
- Préparation: 20 minutes, 40 minutes en tout
- Difficulté: facile



- 2 filets de perche
- 150 g d'épinards
- 100 g de grenaille
- 30 g de beurre
- Basilic
- 1 citron
- Huile d'olive
- Ail
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- 10 g de farine

### Préparation du filet de perche

- Lever les filets.  
Ajouter un peu de sel, de poivre et de farine (avec précaution, car le filet de perche est très délicat).
- Verser de l'huile d'olive dans une poêle et faire frire le filet de poisson (une minute de chaque côté).  
Lorsque le poisson est cuit, arrêter le feu et ajouter du beurre dans la poêle.
- Il est très important de mettre du beurre qui sort directement du réfrigérateur et de le faire fondre dans la poêle. Ajouter un peu de jus de citron à la fin.

### Préparation des épinards sautés

- Dans un grand faitout ou une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et revenir l'ail et l'oignon à feu moyen pendant environ 1 minute, en les retirant avant qu'ils ne soient dorés.
- Ajouter tous les épinards, le sel et le poivre dans le récipient, mélanger le tout avec l'ail et l'huile et faire cuire pendant 2 minutes.

### Préparation de la grenaille

- Faire bouillir la grenaille et la faire frire pendant environ 1 minute dans une poêle.
- Conseil : verser de l'huile d'olive dans un verre et ajouter des feuilles de basilic (ou de fines herbes). Au bout de quelques minutes, l'huile prendra une saveur spéciale.