

Filets de perche aux fruits de mer



4 filet de perche
2 échalotes
20cl de crème liquide à 15% de MG
50cl de **fumet de poisson** ou 50cl d'eau + 2càs de fumet de poisson déshydraté
24 moules
12 grosses crevettes
10cl de vin blanc sec
Ciboulette et persil
2càc de sauceline
1càs d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
Piment d'Espelette

Ciseler l'échalote et la mettre dans une sauteuse avec le vin blanc. Laisser réduire le vin blanc à petit feu jusqu'à complète évaporation.

Ébarber les moules, les laver à grande eau et les mettre à ouvrir dans une casserole sans aucun liquide. Dès qu'elles sont ouvertes les mettre à égoutter en réservant 10cl du jus rendu. *Surtout, ne pas les faire cuire trop longtemps sinon elles sont sèches et ce n'est ni bon ni beau.*

Enlever les têtes et les carapaces des crevettes.

Dès que le vin blanc est évaporé ajouter le fumet de poisson, l'eau des moules que l'on a réservé et les têtes et carapaces des crevettes. Laisser réduire de moitié puis passer la sauce au travers d'un chinois en "quichant"* bien les crevettes pour en exprimer tous les sucs. Réserver.

Faire revenir les filets de perche dans l'huile, d'abord à feu vif et à découvert, 2 minutes de chaque côté pour les colorer légèrement puis 1 minute de chaque côté à feu doux et enfin couvrir d'un couvercle et éteindre le feu. Attendre 5 minutes avant de retirer le poisson - *vous aurez ainsi un poisson moelleux, cuit juste comme il faut.*

Pendant le repos du poisson remettre la sauce sur feu assez vif, y diluer la sauceline - inutile si vous utilisez du fumet déshydraté car il contient un épaississant - et dès qu'elle bout ajouter les crevettes, faire cuire 2 minutes. Ajouter ensuite les moules et enfin la crème fraîche, poivrer. Goûter avant de saler. Laisser bouillir 2 minutes et ajouter le persil haché.

Dresser les filets de perche sur des assiettes, déposer la sauce avec moules et crevettes à côté et mettre un peu de sauce sur le poisson, parsemer de ciboulette ciselée et de piment d'Espelette.

Servir avec des pâtes fraîches ou du riz blanc.

* dans le midi, on "quiche" le raisin pour en recueillir le jus