



Par Jérôme Ferrer,
chef propriétaire, Restaurant Europe, Montréal



4 portions

4 filets	perche du Nil
1	carotte
1	courgette
1	betterave
1 branche	céleri
1 pincée	cumin
1 filet	huile d'olive
1 / 2	citron (le jus)
1 / 2	orange (le jus)
100 g [7 c/tab]	beurre
1 forte pincée	fleur de sel
au goût	poivre du moulin

garniture

quelques brins	cerfeuil et estragon
4 feuilles	menthe fraîche
1 petite botte	ciboulette
1 poignée	mesclun
15 ml [1 c/tab]	vinaigrette

ROULADE DE PERCHE DU NIL SUR TABOULÉ DE LÉGUMES AU CUMIN ET SON BEURRE AUX AGRUMES

Taboulé de légumes

Tailler les légumes en fines juliennes et en ciseler la moitié pour être mélangée avec la fleur de sel, le poivre, l'huile d'olive, le cumin et un filet de jus de citron. Réserver au frais.

Roulades de perche du Nil

Diviser en quatre portions la julienne de légumes non utilisée. Déposer sur les filets de perche du Nil. Rouler et maintenir les roulades avec des cure-dents. Cuire au four à 175°C (350°F), 10 minutes.

Beurre aux agrumes

Porter à ébullition le jus d'orange et de citron. Fouetter avec le beurre très froid, jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Garniture

Effeuilier le cerfeuil et l'estragon. Ciseler la menthe et la ciboulette. Mélanger ces ingrédients au mesclun. Compléter par une vinaigrette.

PRÉSENTATION

Sur assiette, dresser le taboulé. Y déposer la roulade de perche du Nil, sans le cure-dent! Verser autour du poisson le beurre d'agrumes tiédi et accompagner du mesclun aux fines herbes.



E-COVIMA
IMPORTATEUR DE FILETS DE POISSONS ÉROTIQUES

www.ecovima.com

bureau: 514.743.5351 | usine: 514.637.5351



Pangasius



Perche du Nil



Cobia