

# filets de perche à la vaudoise accompagnés de leur sauce

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- 800 g de filets de perche
- un fond de farine
- de l'huile d'arachide
- un petit oignon
- un à 2 clous de girofle
- une tranche de citron
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- le jus d'un demi-citron
- un demi-verre de vin blanc
- un jaune d'œuf

## **pour la sauce**

- les têtes et les arêtes des perches
- un petit poireau
- quelques brins de persil

Passez les filets sous l'eau courante, salez-les, farinez-les avant de les passer à la poêle, dans de l'huile très chaude : l'huile doit presque recouvrir les filets.

On peut les faire au beurre, qui donne un goût plus fin, mais ils seront plus croustillants, plus dorés à l'huile.

Les égoutter et les réserver dans un four chaud. Si vous les avez faits au beurre, passez dedans à feu vif les pommes de terre cuites à l'eau.

**Préparez la sauce :** faites bouillonner une heure à petit feu les têtes et les arêtes des poissons, à peine recouvertes d'eau, avec le poireau, le persil, l'oignon, la girofle et le citron. Passez ce bouillon au chinois. Réservez. Mélangez à feu doux la farine et le beurre, ajoutez 4 dl de bouillon, le jus de citron et le vin. Laissez cuire 10 minutes. Incorporez hors du feu le jaune d'œuf battu.

Fouettez, servez la sauce dans un saucier, les filets chauds dans un plat, avec des pommes de terre ou une purée « maison ».

---

Préparation  
20 min

Cuisson  
10 min  
75 min la sauce

Débouchez donc pour vous faire plaisir  
un Dézaley du domaine d'Aucret, où  
sévit Michel Blanche.