

# Filets de perches panés à l'unilatérale, sauce carotte/coco



## Diane Freymond

Participante au concours Masterchef 2013



Je suis une passionnée de cuisine et une spécialiste en marketing culinaire. Mon travail et mes envies d'exploration m'ont amenées à Paris, à Londres et à Zürich. C'est dans ces différentes villes que ma passion pour les bonnes tables et la cuisine s'est développée.

Cette passion n'a cessé de grandir. Surtout depuis ma participation à Masterchef 2013. Une aventure extraordinaire m'a permis de me dépasser, d'apprendre toujours plus et de vivre des expériences culinaires incroyables.

J'aime cuisiner, jouer avec les textures, trouver les meilleurs produits disponibles, déguster, innover et avant tout m'amuser aux fourneaux. J'aime partager, réunir les gens autour d'une table, déguster un bon repas, trouver les meilleurs accords mets-vins, et ne pas voir les heures qui passent. J'aime manger. Cela a commencé avec les petits plats de maman.

Aujourd'hui, j'aime partir à la rencontre des chefs, déguster leur cuisine, découvrir de nouvelles associations et être surprise. Comme vous les découvrirez à travers mon livre mon blog, j'aime particulièrement les fruits, les légumes, les poissons. Des produits dénichés tout près de chez moi, cultivés, élevés ou pêchés avec amour et passion.

<http://foodiediane.blogspot.ch>

<https://www.facebook.com/DianeMasterchef>

## INGRÉDIENTS

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 45 minutes

12 filets de perches

800 g de carottes ou 150 ml de jus frais

## PRÉPARATION

### PRÉPARATION

Ciseler les échalotes et l'oignon, et les cuire dans le vinaigre de riz sur feu doux.

Pendant ce temps, passer les carottes à la centrifugeuse ou utiliser un jus fraîchement pressé en vente dans les bars

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



## Filets de perches panés à l'unilatérale, sauce carotte/coco



1 oeuf  
3 tranches de pain en chapelure  
2 échalotes  
1 oignon  
50 g de beurre  
2 dl de vinaigre de riz  
½ citron jaune  
2 c.s. de lait de coco  
huile d'olive  
sel, poivre

à jus ou au rayon frais des supermarchés.

Une fois le vinaigre de riz réduit presque à sec, ajouter le jus de carotte et continuer à cuire sur feu moyen au coin du feu pendant 30 minutes, le temps de préparer le reste.

Filter, ajouter le lait de coco et le beurre, puis quelques gouttes de citron jaune.

Paner les filets de perches en les passant d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure.

Poêler côté chapelure dans un peu d'huile, d'abord à feu vif, puis laisser cuire sur feu moyen.

Compter 5 bonnes minutes de cuisson.

Servir en entrée.

**Bonne dégustation !**

---

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

