

## Filets de perche au coulis d'asperges.

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600 g de filets de perche du Nil
- 600 g de navets
- 800 g de carottes
- 800 g de blancs de poireaux
- 1 morceau de gingembre
- ciboulette
- basilic

### Pour le coulis :

- 1 botte d'asperges blanches
- 1 botte d'asperges vertes
- 4 morceaux de sucre



Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

### Préparation :

Epluchez et lavez les carottes, les poireaux et les navets.

Coupez-les en julienne.

Tranchez le gingembre en fines lamelles.

Faites cuire les légumes ainsi que les lamelles de gingembre dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes en les recouvrant de papier sulfurisé du même diamètre que la poêle.

Préparation du coulis :

Pelez les asperges au couteau économe et lavez-les. Faites d'abord cuire les asperges vertes dans de l'eau bouillante salée pendant 3 min. Puis faites de même avec les asperges blanches dans de l'eau bouillante salée et sucrée pendant 10 min. Découpez-les pointes d'asperges et réservez-les avec la julienne de légumes, ne gardez que les queues d'asperges pour le coulis.

Mixez-les avec le jus de cuisson, passez-les au chinois et ajoutez un peu de basilic frais haché et de la ciboulette.

Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir sur chaque face, les filets de perche avec un peu d'huile d'olive pendant 6 min.

Après avoir réchauffé la julienne de légumes, répartissez-la en petite quantité sur chaque assiette accompagnée des pointes d'asperges. Posez les filets de perches au dessus et nappez du coulis d'asperges.