

Filet de perche de « Noura »

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 Kg de Filets de perche
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de cumin
- 2 c.à.c. de curry en poudre ou 1/2 c.à.c. de pâte de curry
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 c.à.s. de concentré de tomate
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- sel
- une tasse à café d'eau

Faire une pâte avec l'ail, le curry, le cumin, la coriandre, le concentré et un peu d'huile d'olive.

Badigeonner les deux côtés des filets de perche, saler et remettre quelques feuilles de coriandre non hachées. Disposer dans un plat allant au four et recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser mariner au frigo 12 heures.

Sortir le plat du frigo, arroser d'un peu d'huile d'olive et mettre la tasse d'eau. Enfourner avec l'aluminium et laisser cuire au moins 20 min. (il faut que la chair soit tendre sans se déchiQUETER).

Accord met et vin :

Un Vouvray sec se mariera avec la coriandre ou un Bordeaux sec qui ira avec les notes de curry.