

Filets de perche à la moutarde



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Une recette simple et délicieuse pour tous les jours !!

Ingrédients

- 4 filets de perche
- 3 cs de moutarde
- 20 cl de crème - liquide ou légère
- 1 oignon
- herbes
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Disposer les filets de perche dans un plat à four.
- 2 Dans un bol, mélanger la moutarde et la crème légère. Faire revenir l'oignon à la poêle puis, mélanger la crème obtenue avec l'oignon. Saupoudrer d'herbes. Saler, poivrer. Verser l'ensemble sur les filets de poisson.
- 3 Enfourner à 200°C pendant trente minutes (vérifier la cuisson).

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

