



## *Filet de perche au curry et sa purée de topinambours (sans lait de vache)*



### **Ingrédients** (pour 2 adultes et un gastronome en culottes courtes) :

2 beaux filets de perche  
2 cs d'huile d'olive  
curry en poudre  
350g de topinambours  
350g de pommes de terre  
2 cs de purée d'amandes blanches (ou 3 cs de crème fraîche)  
2 pincées de tomme de brebis râpée  
sel et poivre

Préchauffez le four à 210°C (th7). Lavez les filets de perche, disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Avec un pinceau, badigeonnez les filets d'huile d'olive. Saupoudrez de curry sur toute la surface des filets.

Epluchez les topinambours et les pommes de terre, coupez-les en fines lamelles. Faites-les cuire à l'étouffée (dans une casserole à fond épais, placez les légumes, un filet d'eau et faites cuire à feu très doux pendant 20-25 min). Réduisez les légumes en purée (au moulin ou au blender), ajoutez la purée d'amandes, le fromage, un peu d'eau. Salez et poivrez à votre goût.

Placez le poisson au four pour 10 min, salez à la sortie du four. Vous pouvez l'accompagner également d'un peu de riz basmati.

Mon petit coin de cuisine 2006  
<http://pticoindecuisine.canalblog.com>  
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com