



## PERCHE DU NIL EN ECAILLES DE COURGETTES

### Ingrédients :

un ou plusieurs filets de perche du Nil  
oignons ou cebettes  
gousses d'ail (plutôt du rose de Lautrec)  
poudre de perlimpinpin  
de l'huile d'olives ou du beurre (voir régime)  
sel .??

des queues de crevettes  
des petites courgettes  
du vin blanc pas trop sec  
du "piquant" LVC  
du persil

### Méthode:

"Enfarinez" votre filet de poisson comme d'habitude avec votre mélange d'épices .

Posez au fond du plat des cebettes ( ou des oignons cotés très fins ainsi que vos gousses d'ail effilées en pétales . Posez votre poisson dessus



Saupoudrez de persil haché avant de commencer à recouvrir de rondelles de courgettes se chevauchant comme des écailles .

Rangez les courgettes en rondelles depuis la plus petite ( sur "la queue" en allant vers la "tête" . Mettez-en quelques couches autour mais en gardant la forme générale du poisson . Si vous avez le droit salez au sel de citron LVC à ce moment-là.

Un filet d'huile très très léger ( ou quelques copeaux de beurre frais .) . Arrosez le vin blanc (éventuellement coupé de bouillon vieille chouette à l'aneth)

Décorez avec les crevettes ( facultatives pour les "sans sel" ) ;

Couvrez d'un film étirable et au four à ondes . Surveillez à cuisson le filet et les rondelles de courgettes deviennent moins fermes .

ATTENTION trop cuit c'est mou et sans intérêt

NB un petit passage en fin de cuisson sous le grill du four traditionnelle lui donne bonne mine car le bord les "écailles" de courgettes se "redressent légèrement d'où un meilleur aspect

PETIT + Vous pouvez ajouter sur la table un petit pot de sauce suivante : jus de citron jaune et vert frais + huile d’olives de première qualité, une pincée de “piquant vieille chouette” . Secouez avec toute l’énergie possible avant de se servir

### **NOTES TECHNIQUES:**

ON NE PEUT PLUS SIMPLE ne nécessite donc aucun commentaire

Toutefois pour les “traditionalistes” pas de problème . Au lieu de juste dorer en fin de cuisson, on peut faire cuire à four moyen ( au besoin avec un papier alu pour que ça ne brûle pas au début .

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en met pas !

Pour les “sans gluten” pas de problème avec “piquant” et poudre de Perlimpinpin LVC qui , faits maison ne contiennent pas de gluten

Pour les “sans sucre”, pas de problème avec le poisson qui ne contient aucun hydrate de carbone ... quant aux courgettes c’est vraiment très peu ... alors profitez-en !

Pour les “sans gras” omettez le filet d’huile d’olives ( ou le beurre bien sûr) et pour le reste courgettes et poisson sont parfaits pour le régime !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**