



PIKE PERCH FILLET ON PAPRIKA TENDER WHEAT



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Peut être réchauffé sans problème



15



simplemer

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

FOR THE PARIKA EBLY

250 g QimiQ Base crème, réfrigéré

125 g Ebly tendre blé

500 ml Bouillon de légumes

3 Poivron rouge, coupé en petits dés
Basilic, finement hachées

Sel

Poivre

FOR THE PERCH FILLET

600 g Filet de sandre

3 cs Huile de tournesol

Jus d'un citron

PRÉPARATION

1. Bring the Ebly Tender Wheat in the vegetable soup to the boil, and allow to simmer for 10 minutes.
2. Add the red pepper and season to taste.
3. Warm the QimiQ Classic in a saucepan. Add the basil, salt and pepper and blend until frothy.
4. Fry the pike perch fillets in the oil and drizzle with the lemon juice.
5. Serve with the Tender Wheat and basil cream.