

*Poissons*

Filet de merlan poêlé au beurre noisette et au citron

**35 min** **15 min** **20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

528

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients et de la purée

- 1 Porter à ébullition une casserole d'eau pour cuire les carottes et pommes de terre.
- 2 Pendant qu'elle chauffe, éplucher et couper les carottes et les pommes de terre en dés (1 à 2 cm environ).
- 3 Quand l'eau bout, plonger les légumes dans l'eau bouillante et faire cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'on puisse les réduire en purée.
- 4 Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
- 5 Rincer et essuyer le poisson. Saler, poivrer, puis le réserver sur une assiette.
- 6 Fariner le poisson pour qu'il se tienne mieux à la cuisson dans la sauteuse. Pour cela, l'enduire de farine puis tapoter pour retirer l'excédent.
- 7 Couper le citron jaune en deux.
- 8 Rincer et égoutter la roquette, la disposer dans un saladier au frais.
- 9 Dans un bol, préparer une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive, de vinaigre, du sel et du poivre. Bien mélanger.

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour les
filets de merlan**

500 g **Filet(s) de merlan**
50 g **Beurre**
1 **Citron(s)**
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour la
purée de légumes**

800 g **Pomme(s) de terre**
500 g **Carotte(s)**

**Ingrédients pour la
salade**

150 g **Roquette**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de vin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Finalisation de la purée

- 1 Une fois cuites, égoutter les carottes et pommes de terre, les remettre dans la casserole puis les réduire en purée. Saler, poivrer.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Dans une sauteuse, laisser fondre le beurre à feu moyen. Faire cuire pendant 15 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'il mousse.
- 2 Ajouter alors le poisson et le saisir pendant 30 secondes à 1 minute environ de chaque côté pour le cuire tout en colorant le beurre (il va prendre une couleur dorée - mais pas trop foncée ! - et une odeur de noisette).
- 3 A l'aide d'une cuillère et en penchant légèrement la sauteuse, l'arroser régulièrement de beurre noisette.
- 4 Ensuite, retirer du feu et ajouter un filet de jus de citron.
- 5 Cette étape ajoute du goût et permet de stopper la cuisson du beurre.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir le poisson poêlé au beurre noisette au citron chaud parsemé de persil plat.
- 2 L'accompagner de la purée de légumes et de roquette assaisonnée de vinaigrette.