

MERLAN snacké

bouillon iodé à la salicorne et légumes de saison

 4 personnes



INGRÉDIENTS



POISSON

- 4 filets de merlan
- 1 à 2 c. à café de mélange d'épices douces Jackie

GARNITURE

- 1 courgette
- 2 carottes
- 100 g de petits pois
- 1 racine de persil
- 1 bulbe de fenouil
- 100 g de salicorne fraîche

BOUILLON IODÉ

- 75 cl de bouillon de poule
- 100 g de crevettes grises
- (Carapaces des crevettes)

MATIÈRES GRASSES

- 2 dl d'huile d'olive
- 100 g de beurre

ASSAISONNEMENT

- Poivre du moulin

ATTENTION AU SEL :
LA SALICORNE APPORTE
NATURELLEMENT UNE FORTE SALINITÉ.

1

RÉALISER LE BOUILLON IODÉ

- Porter le bouillon de poule à frémissement.
- Ajouter les carapaces de crevettes grises et réserver les crevettes décortiquées.
- Laisser infuser à feu doux pendant 3 minutes.
- Filtrer soigneusement le bouillon et réserver au chaud.

2

PRÉPARER LA GARNITURE

- Tailler la courgette, les carottes, la racine de persil et le fenouil en petits dés réguliers (brunoise).
- Faire suer l'ensemble des légumes dans un filet d'huile d'olive, sans coloration.
- Mouiller avec le bouillon iodé filtré.
- Cuire quelques minutes afin de conserver le croquant des légumes.
- Ajouter la salicorne fraîche et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
- Incorporer les crevettes grises décortiquées juste avant le service.

Le bouillon doit rester clair, parfumé et légèrement iodé. La salicorne apporte une note marine naturelle qui sublime la délicatesse du merlan.

3

SNACKER LE MERLAN

- Sécher soigneusement les filets de merlan.
- Les tailler en morceaux réguliers de même taille.
- Assaisonner légèrement avec le mélange d'épices douces.
- Chauffer une poêle avec un mélange d'huile d'olive et de beurre.

OPTION : la cuisson au chalumeau peut apporter une légère note grillée très intéressante.

- Snacker rapidement les morceaux de merlan.
- Retourner quelques secondes seulement.

Le poisson doit rester nacré, fondant et très moelleux.



**DÉCOUVREZ
D'AUTRES RECETTES**

www.boulogne-lamerendirect.fr

*Ici, la mer
 nous inspire*

