

FILETS DE MERLAN A LA BIGOUDENE

Vendredi 1 Décembre 2017

Un petit tour en Bretagne du Sud où j'ai passé de très belles vacances : Lesconil, Loctudy, Pont L'Abbé, Quimper...

Filet de Merlan à la bigoudène pour 2 personnes et 6pp-4 sp par part

- 240 g de merlan (2 filets)*
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 8 cœurs d'artichauts surgelés*
- 10 g de beurre à 41
- 2 citrons bio*
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillérées d'épices à poissons
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en 2 si elles sont trop grosses.

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les artichauts surgelés selon la notice, les égoutter

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans deux plats légèrement beurrés, déposer au fond les pommes de terre, les cœurs d'artichauts. Mettre dessus les filets de merlan assaisonnés, saupoudrés d'épices à poissons et recouverts d'une tranche de citron

Verser le vin blanc dans les plats et le restant de beurre en noisettes sur le poisson

Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



A faire avec un autre poisson selon vos goûts

Je prends très souvent des pommes de terre rattes pour leur taille mais vous pouvez prendre une autre variété

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) –filet de merlan à la bigoudène (6pp- 4 sp)- 1 yaourt sveltesse 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-raisin (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 6 sp

Excellent vendredi et soyez prudents, le temps n'est pas bon

Lilou3158 ☐ blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés