

MERLAN A LA BIGOUDÈNE

Mardi 14 février 2023

Direction la côte bretonne :

Merlan à la bigoudène pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 4 psp☐ par part

-240 g de filets de merlan* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-200 g de pommes de terre rattes : 5 sp vert☐- 5 sp bleu☐- 0 spv violet☐ – 5 psp☐

-6 cœurs d'artichauts surgelés* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-1 citron bio* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-1/3 de verre de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-2 cuillerées à café d'épices à poissons

-sel fin poivre

Cuire les pommes de terre rattes 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 cœurs d'artichauts, le temps de cuisson fonction de la notice.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Avec 1/3 du beurre, beurrer deux plats individuels allant au four.

Déposer au fond des plats les pommes de terre, les cœurs d'artichauts coupés en 2 .

Mettre les filets de merlan assaisonnés et saupoudrés d'épices sur les pommes de terre et les cœurs d'artichauts.

Arroser de vin blanc et éparpiller le restant de beurre en petits morceaux sur le poisson.

Enfourner 15 à 20 minutes selon l'épaisseur de vos filets.

Servir bien chaud avec une rondelle de citron.



Vous pouvez faire cette recette dans un seul plat allant au four mais j'aime bien cette présentation.

Recette à faire un autre poisson blanc comme l'églefin, le cabillaud.

Pour le repas : salade de céleri rave à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – merlan à la bigoudène (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp). Total : 7 sp vert

□ – 6 spl bleu □ – 2 spv violet □ – 5 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés