

FILETS DE MERLAN AU FOUR

Octobre 2005 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 à 700 g de filets de merlan (4 pièces)
- ★ 25 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 40 g de beurre (20 + 20)
- ★ 4 échalotes
- ★ 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- ★ 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 8 tomates cerise
- ★ 6 brins d'estragon
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Plat à four, Bol

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 15,45 € (soit 3,86 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6). Beurrer un plat à four avec 20 g de beurre. Peler les échalotes et les émincer finement. Ciseler finement 4 brins d'estragon. Dans un bol mélanger la moutarde et la moitié de l'estragon haché. Rincer les filets de poisson et les mettre à égoutter sur du papier absorbant. Déposer les filets de merlan dans un plat à four, les badigeonner avec la préparation à la moutarde. Verser délicatement le vin blanc, parsemer d'échalotes hachées et du reste du beurre en petits dés, saler, poivrer.

Mettre à four chaud pour 15 minutes. Sortir le plat, déposer délicatement un filet par assiette. Ajouter la crème dans le plat et lier la sauce en mélangeant bien. Napper les filets de sauce et saupoudrer avec l'estragon haché restant. Décorer avec tomates cerise et brins d'estragon. Accompagner d'un riz créole.

Boisson :

Un Reuilly blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.