

IDÉES  
RECETTES



## MERLU À LA BASQUAISE



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

**Filets de merlu** : 4 de 200g / **Oignon** : 1 / **Échalotes** : 2 / **Tomates** : 500g / **Poivrons rouges** : 2 / **Farine** : 2 cuillères à soupe / **Beurre** : 40g / **Huile d'olive** / **Sel, poivre**



CONSEIL

*Décorer le tour des assiettes avec un filet de vinaigre balsamique réduit et d'un peu d'huile d'olive.*

### PRÉPARATION :

Faire préparer le merlu par votre poissonnier

Eplucher et hacher l'oignon et les échalotes.

Plonger les tomates 1 minute dans l'eau bouillante puis, les peler et les couper en deux. Une fois les tomates pelées, les presser pour en extraire le jus et les pépins.

Couper et épépiner les poivrons, puis les saisir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes

Laver rapidement, éponger et fariner légèrement les filets de merlu. Dans une

sauteuse, faire chauffer modérément le beurre et l'huile puis y ajouter les filets de merlu à dorer 2 minutes de chaque côté.

Mettre les filets de merlu cuits de côté. Puis, incorporer l'oignon et les échalotes hachés, les tomates, les poivrons, du sel et du poivre. Couvrez à moitié et laissez mijoter 20 minutes.

En fin de cuisson ajouter les files au dessus de la préparation de légumes, et laisser 5 minutes sur le feu.

Dresser dans des assiettes et servir chaud



VARIANTE

*vous pouvez faire revenir les oignons et les échalotes dans un peu de graisse de canard (1 cuillère à soupe) afin de donner plus de gout à la préparation.*