



CUISINEZ COMME UN CHEF !



MERLU A LA ROMAINE, LEGUMES DE PIPERADE JUSTE TOMBES



INGRÉDIENTS :

Merlu 4 dos chacun	160 g
Farine	100 g
Œufs	2
Piments verts du pays	4
Piments rouges du pays	4
Oignons nouveaux	4
Gousses d'ail	2
Tomates	4

VARIANTE :

Ajouter quelques épices

en graines dans la

farine pour apporter une

touche épicée (*Fenouil /*

cumin / pavot bleu etc.)



RÉALISATION :

GARNITURE :

Peler les tomates ou les
monder (*ôter la peau*)

Tailler les piments verts et
rouges en lamelles

Peler l'ail le dégermer et
l'émincer

Peler les oignons nouveaux
et les tailler dans le sens de
la longueur

Cuire les légumes dans
une poêle à l'huile d'olive
rapidement, saler à la fleur
de sel après cuisson

MERLU :

Détailler le merlu en
médailon de 2 à 3 cm
d'épaisseur environ

Fariner le merlu, le passer
dans l'oeuf battu et
assaisonner avant de le frire

Pour le dressage, déposer la
garniture et poser le merlu,
ajouter quelques herbes en
décoration