

IDÉES  
RECETTES



## MERLU EN VIENNOISE D'HERBE PREMIERS LÉGUMES DE PRINTEMPS



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

Pavés de merlu de 150g chacun : 4 / Persil : 200g / Chapelure blanche (pain de mie) : 400g / Fèves : 100g / Petits pois : 100g / Pois gourmands : 100g / Oignons nouveaux : 1 botte Asperges vertes : 4 /



CONSEIL

*Utiliser de préférence des légumes verts de saison de façon à jouer avec les couleurs afin de dresser une assiette en rouge et verte*

### 1 PRÉPARATION DES LÉGUMES :

Ces légumes sont tous de jeunes légumes et par conséquent peuvent se consommer légèrement croquants.

Tout d'abord, cuire les légumes 2 à 3mn à l'eau bouillante salée

Égoutter et réserver

Recouvrir la chair du merlu de cette chapelure et le cuire soit au four (*idéalement*) ou à la poêle à l'unilatérale.

### 3 DRESSAGE :

Poser la garniture au centre de l'assiette et le merlu sur la garniture. Accompagner d'un beurre blanc d'une sauce vin blanc ou encore d'un jus

### 2 PRÉPARATION DE LA VIENNOISE

Mixer le persil au thermomix et ajouter la chapelure blanche afin d'obtenir une chapelure bien verte



VARIANTE

*Réaliser cette même recette avec une viennoise d'herbe sur une concassée de tomate ou encore avec une viennoise d'olive noire sur un lit d'asperge blanche pour varier les goûts et jouer avec les couleurs.*