



FILET DE MERLU CROUSTILLANT ET BROCOLIS

Accompagnés de pommes de terre et de mayonnaise à l'aneth



Pommes de terre farineuses



Brocolis ✨



Amandes effilées



Aneth frais ✨



Échalote



Filet de merlu pané ✨



Mayonnaise ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Dans cette recette, vous cuisinez du merlu, un poisson blanc à la saveur délicate. Pour le côté croustillant, il est pané avec des corn flakes — une variante de luxe et maison des classiques poissons panés. Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 casseroles avec couvercle et poêle.
Recette de **filet de merlu croustillant et brocolis** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les casseroles et ajoutez une pincée de sel.
- Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quatre, voire en six pour les plus grosses. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.
- Faites cuire les **pommes de terre** à couvert dans l'une des casseroles pendant 12 à 15 minutes, puis égouttez-les.



3 CUIRE LE MERLU

- Faites cuire les **brocolis** à couvert pendant 4 à 6 minutes dans l'autre casserole ★. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Faites chauffer ½ cs de beurre à feu moyen-vif dans la même poêle et faites cuire le **merlu** 2 minutes par côté. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes ★★.
- Mélangez la moitié de l'**aneth** à la **mayonnaise**.
- Arrosez les **brocolis** avec l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.



2 COUPER LES CONDIMENTS

- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.
- Ciselez l'**aneth**.
- Émincez l'**échalote**.



4 SERVIR

- Ajoutez ½ cs de beurre par personne aux **pommes de terre** et mélangez-les à l'**échalote** et au reste de l'**aneth**. Salez et poivrez.
- Servez les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez les **brocolis** à côté et garnissez avec les **amandes effilées**. Présentez le **filet de merlu** à côté et la mayonnaise en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Aneth frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlu pané (pc) 1) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3353 / 802	519 / 124
Lipides (g)	41	6
Dont saturés (g)	11,0	1,7
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	5,3	0,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 8) Noix 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

★ **CONSEIL** : Si vous aimez le brocoli rôti, taillez-le en petits bouquets, arrosez-les avec l'huile d'olive et faites-les cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus commence à dorer.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas l'échalote crue, faites-la cuire avec le poisson au lieu de l'ajouter à l'étape 4.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

