

Merlan aux herbes accompagné de ses légumes

Par Oscar RYCKEBUCH, 11 ans

Ingrédients : (Pour 4 personnes)

- 4 merlans
- Farce (oseille, épinards, vert de bettes, champignons, pain de campagne et jaunes d'œufs)
- Pomme de terre, asperges et verdure (persil, fines herbes)

Sauce :

- Fond de volaille et de crustacés, crème fraîche
- Sel, poivre, huile d'olive, beurre, piment d'Espelette, citron, céleri branche, concentré de vinaigre balsamique.

Préparation :

- Préparer les merlans et les mettre au sel 5 mn, puis rincer soigneusement.
- Hacher les épinards et les feuilles de blettes ainsi que l'oseille, couper les champignons en brunoise, faire revenir le tout rapidement. Poêlez les poissons.
- Cuire les pommes de terre et griller rapidement.
- Diluer le fond de volaille avec eau, vin blanc, ainsi que le « fond de crustacés » et la crème, réduire »
- Servir le poisson sur un lit de pommes de terre, accompagnés de champignons et d'asperges, pain de campagne et farce.