



Recette de Saison du Chef

Filet de merlu

Velours de poivrons rouges

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES



6 filets de merlu de St Jean de Luz



1 citron vert



2 poivrons rouges



30 cl de crème fraîche bio



2 échalotes



30 cl de vin blanc sec de Monein

- 1 BOTTE D'ESTRAGON
- 1/2 BOTTE DE PERSIL
- 6 C. S D'HUILE D'OLIVE
- SEL
- POIVRE BLANC

RECETTES

Préchauffez votre four à 220°C, puis enfournez 20 mn les poivrons rouges entiers et lavés, pour ôter leur peau plus facilement (il est normal que la peau devienne noire)

Pendant ce temps, nettoyez et épongez les filets de merlu. Placez-les dans un plat à four, assaisonnez-les sur les deux faces.

Ajoutez le jus du citron vert, quelques tranches de citron vert, quelques feuilles d'estragon et un peu d'huile d'olive.

Sortez les poivrons du four, baissez le thermostat à 160°C et enfournez les poissons pendant 10 mn.

Enlevez la peau des poivrons, et coupez-les en morceaux après les avoir épépinés, puis réservez.

Dans une casserole, faites colorer les échalotes. Dans un filet d'huile d'olive, rajoutez les morceaux de poivrons, remuez et versez le vin blanc sec, puis laissez réduire.

Rajoutez la crème fraîche liquide et laissez réduire quelques minutes à feu doux.

A l'issue de la cuisson, mixez le mélange afin d'obtenir une sauce onctueuse, de couleur orange.

Si la sauce vous semble trop liquide, réalisez un roux.

Remettez votre poisson au four 3 ou 4 mn à 135°C sans toutefois le dessécher, puis sortez-le du four et épongez-le sur un papier absorbant.

Nappez chaque filet de merlu de sauce aux poivrons rouges, parsemez de persil haché et de quelques feuilles d'estragon.