



FILET DE MERLU PANÉ ET SAUCE RAVIGOTE

accompagné d'une purée d'épinards et de poireaux aux lardons



Pommes de terre farineuses



Poireau ✨



Persil frisé frais ✨



Épinards ✨



Lardons ✨



Filet de merlu pané aux corn flakes ✨



Sauce ravigote ✨

 Total : 35 min

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Au menu de ce soir, une version de luxe d'un grand classique : les fish sticks. Le filet de merlu est pané avec des corn flakes, qui forment une délicieuse croûte croustillante. Et en accompagnement, une sauce de la cuisine française qui va très bien avec le poisson : la sauce ravigote, composée de vinaigrette, de câpres, d'oignon et de ciboulette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, grande poêle ou sauteuse avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **filet de merlu pané et sauce ravigote** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Taillez le **poireau** en fines rondelles et ciselez finement le **persil**. Émincez les **épinards**.



2 CUIRE LES LARDONS

Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Faites chauffer la grande poêle ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir les **lardons** à sec pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez-les hors de la poêle.



3 PRÉPARER LE POIREAU ET LES ÉPINARDS

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la même poêle. Faites cuire le **poireau** 3 à 4 minutes. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, baissez le feu et étuvez le **poireau** 6 à 8 minutes de plus à couvert. Ajoutez un peu d'eau s'il brunît. Ajoutez ensuite les **épinards** et laissez-les réduire 3 à 4 minutes.



4 CUIRE LE FILET DE MERLU

Pendant ce temps, dans l'autre poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen et faites cuire le **filet de merlu** 4 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Ajouter ensuite 1 cc de moutarde par personne, le **persil**, les **lardons** et le mélange poireaux-épinards. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



6 SERVIR

Servez la purée et disposez le **filet de merlu** par-dessus. Accompagnez le tout de la **sauce ravigote**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Lardons (g) *	20	40	60	75	100	120
Filet de merlu pané aux corn flakes (pc 1) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Lait	Un filet					
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	481 / 115
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	16,2	2,6
Glucides (g)	65	11
Dont sucres (g)	9,	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

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

