

## LES RECETTES DE LA MER



# MERLU AU GLAÇAGE CANTONNAIS



RECETTE PAR REBECA HERNÁNDEZ

CHEFFE, RESTAURATRICE, ET  
ANCIENNE CONCURRENTE DU  
CONCOURS TOP CHEF ESPAGNE.

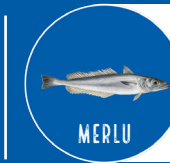


TEMPS DE  
PRÉPARATION  
20 MINS



POUR  
1

UNE INSPIRATION EXOTIQUE CANTONAISE POUR CETTE RECETTE À BASE D'UN POISSON POPULAIRE EN ESPAGNE (OU D'AUTRES FILETS DE POISSON BLANC À LA CHAIR FERME COMME LE CABILAUD, LE FLÉTAN OU LE FLET). PAR LA CHEF ET RESTAURATRICE REBECA HERNANDEZ, BASÉE À MADRID



LE MERLU ATTEINT SA MATURITÉ SEXUELLE RELATIVEMENT TARD, CE QUI SIGNIFIE QUE LES STOCKS SURPÊCHÉS SE RECONSTITUENT LENTEMENT.

## INGRÉDIENTS

- 150g de filet de merlu certifié MSC
- 400ml de saké
- 400ml de mirin
- 200ml de sauce soja
- 100ml de sauce aux huîtres
- 2 boules de sauce glacée
- 2 louches de bouillon de poule (ou autre)
- 1 cuillère à soupe de farine de maïs



et n'oubliez pas de  
chercher le label bleu



## PRÉPARATION

1. Ajoutez le saké, le mirin, la sauce soja et la sauce aux huîtres dans une casserole et laissez mijoter.
2. Faites cuire le merlu comme vous le préférez : au four, à la vapeur, au grill ou dans la sauce au fur et à mesure de sa réduction.
3. Une fois le merlu cuit, le recouvrir du glaçage. Ajoutez un oignon légèrement mariné.
4. Servez avec le bouillon.

#PLANÈTEPLUSBLEUE