

UNE RECETTE SAINES UTILISANT DU MERLU (OU TOUT AUTRE FILET DE POISSON BLANC COMME LE CABILLAUD, LE FLÉTAN OU LE FLET), AVEC UNE GARNITURE CLASSIQUE DU NORD DE L'ESPAGNE. PAR L'ÉCRIVAIN ET RESTAURATEUR BRITANNIQUE MITCH TONKS



INGRÉDIENTS

- ½ piment séché
- 4 filets de merlu certifiés MSC, environ 180–200g chacun, avec peau
- 100ml d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, finement tranchées
- 20ml de vinaigre balsamique blanc de bonne qualité
- 1 cuillère à café de persil haché
- sel

Pour la sauce Romesco

- 4 piments séchés
- 100g d'amandes entières blanchies
- 6 gousses d'ail, pelées
- 12 poivrons rôtis
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ¼ cuillère à café de paprika fumé chaud
- 25ml vinaigre de Xérès
- 100ml d'huile d'olive
- sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites tremper les piments séchés (à la fois pour le poisson et la sauce) dans des bols séparés pendant 10 minutes, puis égouttez-les et épépinez-les.
2. Placez les amandes et les 4 piments trempés dans un robot ménager et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Ajoutez l'ail, les poivrons rôtis et les épices, puis remettez en marche. Ajoutez le vinaigre, la plus grande partie de l'huile d'olive (réservez 1 cuillère à soupe pour plus tard) et une pincée de sel, puis remuez à nouveau pour obtenir une sauce épaisse qui ne soit ni trop épaisse ni trop lisse.
3. Faites frire les filets de merlu, côté peau, dans une grande poêle allant au four, dans l'huile d'olive réservée, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



Retournez-les, puis remettez la poêle au four et faites rôtir le poisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit.

4. Tranchez finement le piment séché trempé. Faites chauffer l'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le piment séché coupé en tranches et une pincée de sel. Faites cuire doucement pendant 2 minutes, en remuant de temps en temps pour répartir l'ail et le piment.
5. Dès que les bords de l'ail commencent à dorer, retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Ajoutez un peu de vinaigre balsamique blanc et le persil haché.
6. Sortez le merlu du four, posez un filet sur chaque assiette de service et enlevez la peau. Versez un peu de sauce sur chaque morceau de poisson et servez avec une cuillère de sauce Romesco.

MERLU FAÇON BASQUE À L'AIL ET À LA SAUCE ROMESCO



RECETTE PAR MITCH TONKS

RESTAURATEUR PRIME,
AMBASSADEUR DE PRODUITS
DE LA MER ET ÉCRIVAIN



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS



POUR
4