



## 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.

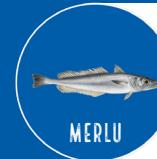


TEMPS DE  
PRÉPARATION  
20 MINS



POUR  
4

UNE RECETTE SAINTE 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



LE MERLU EST L'UN DES POISSONS LES PLUS SAINS CAR SA CHAIR TENDRE EST TRÈS PAUVRE EN GRAISSE ET CONTIENT ÉGALEMENT DU PHOSPHORE ET DU CALCIUM POUR UNE CROISSANCE OSSEUSE SAINTE

## 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

## 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.
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.



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.



#PLANÈTEPLUSBLEUE