

Toute l'année

Brandade de merlu

Spécial
enfants



Brandade de merlu



Préparation: 35 minutes

Cuisson: 50 minutes



Pour 4 personnes:

500 g de filets de merlu, 500 g de patates douces, 500 g de carottes, 1 gousse d'ail finement émincée, 1 cuillère à soupe de fines herbes, 1 cuillère à soupe de parmesan râpé, 1 cuillère à soupe de chapelure, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

- 🐟 Laver, peler et détailler en morceaux les carottes et les patates douces.
- 🐟 Cuire 20 à 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et faire revenir l'ail émincé et les fines herbes dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ecraser les légumes en purée, saler, poivrer, ajouter la crème fraîche, mélanger pour donner de l'onctuosité et réserver au chaud.
- 🐟 Cuire les filets de merlu dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive en les retournant de chaque côté, 6 à 7 minutes. Saler, poivrer.
- 🐟 Huiler les parois du moule de forme ludique puis garnir le fond avec une couche de purée. Ajouter une couche de poisson (coupé au couteau ou émietté) puis terminer par une autre couche de purée.
- 🐟 Saupoudrer de parmesan, de chapelure et faire dorer au four une dizaine de minutes.



Cette recette
peut aussi se faire
avec du merlan,
du lieu noir ou
de la plie.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

