

Toute l'année

Médailles de merlan

au bouillon de crustacés



- Recoupez chaque filet de poisson en diagonale dans sa longueur ainsi que les tranches de jambon. Déposez une lanière de jambon sur chaque demi-filet, poivrez-légèrement, enroulez-les sur eux-mêmes et refermez-les à l'aide d'un cure-dent. Gardez-les au frais.
- Faites tremper les coquillages à l'eau fraîche puis rincez-les à plusieurs reprises. Décortiquez les langoustines en gardant la tête et la carapace. Epluchez la moitié des carottes et parez le fenouil, coupez-les en tout petits dés. Gardez les parures et les petites pluches de fenouil. Lavez l'autre moitié des carottes et l'oignon sans les éplucher. Coupez-les en quartiers et mettez-les à dorer dans une sauteuse avec l'huile d'olive avec les parures de fenouil. Rajoutez le cidre, l'eau, le bouquet garni, l'ail non épluché, le concentré de tomate et les têtes de langoustines. Salez et poivrez. Faites mijoter 20 min à petit bouillon. Filtrez le bouillon dans une passoire fine en écrasant bien les têtes de langoustines.
- Au dernier moment, faites bouillir les légumes 2 min dans un peu d'eau salée et gardez-les au chaud. Faites ouvrir les coquillages 2 min à feu vif dans une louche de bouillon. Mettez le reste de bouillon dans une sauteuse et faites pocher le merlan à tout petit frémissement, 5 min environ puis les langoustines 2 min seulement.
- Répartissez le poisson, les coquillages, les langoustines et les légumes. Amenez le bouillon à ébullition et filtrez-le au-dessus des assiettes. Décorez avec les pluches de fenouil.



PAVILLON FRANCE est la marque qui vous offre chaque jour le meilleur de la pêche française : plus de 200 espèces 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.

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

6 petits filets de merlan

6 tranches fines de jambon de Bayonne

12 langoustines moyennes

500 g de coquillages de votre choix

1 petit fenouil, 2 carottes

50 cl d'eau, 1 oignon

1 cuillère à soupe

de concentré de tomate

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

1 bouquet garni



Vous pouvez accompagner ce plat de gressins achetés dans le commerce ou les réaliser vous-même avec de la pâte à pain ou feuilletée découpée en bande de 1 cm de large, badigeonnées de jaune d'œuf, et cuits 10 min à 200°C, une fois parsemés de pavots ou de fleur de sel.



PAVILLON FRANCE

Vous allez vous étonner!

www.pavillonfrance.fr