

Toute l'année

Salade de merlu



Spécial
enfants



La marque des produits
de la pêche française



Salade de merlu



Préparation  10 mn

Cuisson  15 mn

Pour 4 personnes



Recouvrez les filets de poisson de farine et faites-les cuire 1 minute dans une huile chaude, à feux doux pour éviter qu'ils ne collent.

- 300 g de filets de merlu
- 300 g de pâtes fusilli colorées
- 16 tomates cerise (rouges et jaunes)
- 2 oignons frais
 - 10 radis
- Le jus d'un demi pamplemousse rose.
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 pincées de paprika ou piment d'Espelette
- Sel et poivre

1. Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante. Rincer et égoutter.
2. Découper les filets de merlu en petits cubes, mélanger avec 2 cuillères d'huile d'olive, du paprika, du sel et du poivre. Faire dorer les petits cubes 2 minutes de chaque côté à la poêle.
3. Laver et émincer les radis et les oignons.
4. Laver et couper les tomates en 2.
5. Préparer la vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus de pamplemousse, un peu de sel et de poivre.
6. Mélanger délicatement tous les ingrédients et servir.



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.



Toutes nos recettes sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)