

*Poissons*

# Merlan croustillant, étuvée de fèves aux oignons doux



**30 min** **20 min** **10 min**      **0**      **387**  
TEMPS TOTAL    PRÉPARATION    CUISSON            REPOS            CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le merlan et l'étuvée

4 **Filet(s) de merlan**  
 400 g **Fèves**  
 1 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 1 **Olives noires**  
 20 g **Raisins secs**  
 50 g **Beurre**  
 1 **Laitue(s)**  
 1 unité(s) entière(s)  
 1 **Oeuf(s) entier(s)**  
 50 g **Chapelure**  
 20 g **Farine**  
 1 **Sel**  
 1 **Huile d'olive**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Ecosser les fèves en les cassant à l'endroit où se situent les graines. Réserver dans un saladier.
- 2 Faire chauffer une casserole d'eau et porter à ébullition sur feu vif.
- 3 Plonger les fèves dans l'eau et compter environ 20 secondes.
- 4 Débarrasser les fèves dans un saladier d'eau glacée avec une écumoire.
- 5 Transvaser les fèves dans un autre saladier puis les éplucher. Réserver.
- 6 Avec un couteau d'office, couper la tige des oignons puis les couper en deux et les effeuiller. Réserver dans un saladier.
- 7 Couper les olives en deux puis en bâtonnets avec un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 8 Avec un couteau éminceur, inciser à la base de la tête du merlan.
- 9 Passer la lame du couteau le long de l'arête centrale en gardant une main à plat sur le merlan.

- 10 Détacher le premier filet puis réaliser la même opération de l'autre côté.
- 11 Parer les filets puis ôter les arêtes avec une pince à désarêter en passant le doigt pour les repérer.
- 12 Casser l'oeuf au-dessus d'un plat creux et le battre à la fourchette. Assaisonner de sel.
- 13 Dans un autre plat, verser la farine et dans un troisième, verser la chapelure.
- 14 Couper les filets de merlan en trois morceaux en biseau.
- 15 Paner les filets seulement côté peau en les passant d'abord dans la farine, ensuite dans l'oeuf puis dans la chapelure. Réserver.

## Étape 2

### Cuisson du poisson et de la garniture

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 2 Ajouter les oignons nouveaux et remuer la casserole pour les faire revenir puis saler.
- 3 Verser un filet d'eau puis remuer et les laisser compoter quelques secondes avant d'ajouter les fèves, les olives et les raisins secs.
- 4 Verser un filet d'eau puis remuer et débarrasser après quelques secondes.
- 5 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 6 Saler des deux côtés les morceaux de merlan puis les déposer côté peau dans l'huile chaude.
- 7 Laisser cuire les filets à feu moyen et dès que le poisson commence à blanchir, le retourner.
- 8 Après deux minutes de cuisson, débarrasser les morceaux de merlan dans une assiette à l'aide d'une spatule.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Effeuille le coeur de laitue et réserver les jeunes feuilles dans un bol. Assaisonner les feuilles de salade d'huile d'olive et de sel.
- 2 Dresser les morceaux de merlan dans une assiette puis déposer la garniture à côté. Décorer avec les feuilles de laitue puis servir.