

Poissons

Filet de merlan poêlé à la sarriette et navets confits



1h05 **35 min** **30 min** **0** **348**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le navet confit

1 **Navet**
5 cl **Sauce soja**
25 cl **Bouillon de volaille**
50 g **Beurre**
1 cl **Huile d'olive**
10 g **Sucre semoule**
10 g **Sel**

Ingrédients pour le filet de merlan

2 **Merlan(s)**
0.25 botte(s) **Sarriette**
50 g **Beurre**

Étape 1

Préparation et cuisson du navet

- 1 Commencer par éplucher et tailler le navet en rondelles d'une épaisseur de 1 centimètre.
- 2 Les débarrasser dans un saladier et les saupoudrer avec le sel et le sucre pour bien les enrober.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.
- 4 Colorer les rondelles de navets de chaque côté.
- 5 Lorsque les rondelles sont bien dorées, déglacer avec la sauce soja et mouiller avec le fond blanc.
- 6 Couvrir la casserole et cuire 20 minutes à feu doux.

Étape 2

Préparation des merlans

- 1 Lever les filets de merlan et les désarrêter avec la pince.
- 2 On peut demander à son poissonnier de préparer les merlans.
- 3 Retailer les filets de merlan en deux et les réserver sur une assiette au réfrigérateur.

Étape 3

Finition des navets

- 1 Vérifier la cuisson des navets en les piquant avec la pointe d'un couteau. Il doit s'enfoncer sans résistance.
- 2 Récupérer le jus de cuisson dans une casserole et maintenir les navets au chaud.
- 3 Monter ce jus de cuisson avec les 50g de beurre et maintenir au chaud sans faire bouillir.

Étape 4

Cuisson du merlan

- 1 Faire chauffer une poêle avec 50g de beurre.
- 2 Saler les filets de merlan et les saisir côté peau dans le beurre moussant.
- 3 Ajouter la sarriette dans le beurre et arroser les filets durant 2 à 3 minutes.
- 4 Retourner les filets et couper le feu.

Étape 5

Dressage

- 1 Dresser les navets sur assiettes en les faisant se chevaucher.
- 2 Déposer le poisson à côté en chevauchant également les deux morceaux de filet.
- 3 Napper les navets avec la sauce et décorer d'un brin de sarriette.
- 4 Donner un plus aux décors en gardant les feuilles de navet et en les faisant frire pour décorer les plats.