

Poissons

Merlan, topinambour, vinaigre de cacao



40 min **25 min** **15 min** **0** **658**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du merlan et de la sauce

- 1 Prendre un pain de mie, tailler un cube dans la mie pour chaque convive. Retirer les croûtes et ne garder que la mie.
- 2 Préchauffer le four à 170 °C (Th.8).
- 3 Verser l'huile d'olive dans un saladier. Tremper le cube de pain de mie dedans, bien l'imbiber. Retirer le surplus et le poser sur une planche à découper. Garder l'huile pour l'assaisonnement.
- 4 Parer le filet de merlan en taillant les bords. Couper un long rectangle, puis le replier sur lui même.
- 5 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Poser le morceau de pain dedans et le faire dorer sur toutes ses faces.
- 6 Puis le déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre au four pendant 10 à 15 minutes.
- 7 Peler le topinambour. Le tailler en fines lamelles. Puis le tailler dans l'autre sens pour le ciseler en petits morceaux. Réserver dans un bol.
- 8 Recouvrir le topinambour de vinaigre de citron.
- 9 Surveiller le croûton au four.
- 10 Récupérer l'huile d'olive, en ajouter si nécessaire. Verser

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le merlan

600 g **Filet(s) de merlan**
 200 g **Pain de mie**
 30 cl **Huile d'olive**
 200 g **Topinambour**
 20 cl **Vinaigre de cédrat**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la vinaigrette cacao

6 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Vinaigre de cédrat**
 2 c. à soupe **Vinaigre de vin**
 1 c. à soupe **Moutarde**
 1 c. à soupe **Cacao en poudre**

Ingrédients pour le dressage

20 g **Câpres**
 1 **Roquette**

le vinaigre de citron, le vinaigre de vin, la moutarde au miel. Fouetter.

1 Sel

- 11** Faire chauffer la vinaigrette dans une casserole sur feu doux. Fouetter tout en ajoutant la poudre de cacao. Puis verser la vinaigrette dans un saladier.
- 12** Saler le merlan. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, ajouter le merlan. Le faire dorer.
- 13** Une fois le pain de mie doré, le retirer du four. Le retailler légèrement pour qu'il soit bien plat. Saler.
- 14** Retourner le merlan pour le faire dorer sur l'autre face. Puis le retirer de la poêle.

Étape 2

Dressage

- 1** Poser le croûton de pain sur l'assiette. Recouvrir du morceau de merlan, au centre. Assaisonner de vinaigrette au cacao.
- 2** Passer le topinambour au chinois puis en déposer sur le merlan.
- 3** Arroser à nouveau de vinaigrette, parsemer du sel d'Himalaya et décorer de feuilles de roquette.
- 4** Décorer de quelques câpres. Servir.