

Filets de merlan – A la Provençale

A la poêle



Cuisson, 15 à 20 min à la poêle, dans la sauce.



Le service avec riz basmati nature

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 15 à 20 min à petit bouillon



8 filets



400g de tomates



2 ails ciselés



1 càs de câpres



1 càc de piments
d'Espelette



1 càs d'herbes de
Provence



1 verre de
vin blanc sec



4 càs de crème fraîche
semi liquide

Préparation

1. Eplucher les gousses d'ail, les ciseler. Dans une poêle huilée, les faire revenir 2 min.
2. Rajouter les tomates concassées et le vin blanc, faire réduire 5 min en remuant.
3. Rajouter les herbes, les câpres, le piment. Laisser réduire 5 min.
4. Rajouter la crème liquide, remuer, faire réduire à petit feu 10 min.
5. Option : Rajouter 1 verre de fumet de poisson, remuer.
6. Rincer les filets de poisson, les égoutter.
7. Faire pocher les filets dans la préparation entre 15 et 20 min, à feu moyen.
8. Servir chaud.

Avec : Pâtes fraîches ou PDT à la vapeur ou PDT sautées ou riz au curry ou ici, riz basmati...

Nota : En hiver, une boîte de tomates concassées au basilic, 400g.

* * * 05 avril 2023 * * *