

Filet de Merlu au four à l'Estragon

Pour 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 20 minutes



Ingédients

- 1 enveloppe de 500g de Filet de Merlu
- 1 oignon rouge
- 1 fenouil
- 1 citron jaune
- ½ verre de vin blanc
- 10cl d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel & Poivre
- 100 g de beurre pommade
- ½ botte d'estragon

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 150°C. Épluchez et émincez l'oignon et le fenouil en fines rondelles.
2. Huilez le plat à gratin et déposez les légumes. Salez, poivrez et ajoutez un peu de piment d'Espelette.
3. Taillez le citron en tranches, déposez-les sur les légumes. Déposez les filets de Merlu, badigeonnez d'huile d'olive, salez et saupoudrez de piment d'Espelette. Versez le vin blanc et enfournez pour 20 minutes.
4. Lavez, effeuillez et ciselez l'estragon. Mélangez au beurre pommade, salez et poivrez. Sortez les filets de Merlu du four. À l'aide d'une cuillère, déposez par-dessus le beurre à l'estragon pour qu'il fonde.

Servez aussitôt avec un riz sauvage ! Bonne Dégustation !