

Filet de Merlan Snacké, sauce citronnée Écrasé de Pomme de terre

Pour 4 personnes Préparation 20 minutes Cuisson 25 minutes



Ingrédients

- 500g de Filets de Merlan
- 1kg de Pomme de Terre
- 1 Citron jaune
- 50cl de crème liquide
- 100g de beurre
- Ciboulette hachée
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

1. Recouvrez le fond d'une poêle antiadhésive d'une double épaisseur de papier sulfurisé. Faites chauffer et déposez-y, côté peau, les Filets de Merlan assaisonnés. Maintenez-les à plat 3 à 4 mn à l'aide d'une spatule, puis retournez-les et finissez leur cuisson 1 à 2 mn côté chair, selon leur épaisseur.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à la vapeur 10 à 15 minutes. Pressez le citron. Dans une casserole, faites chauffer 100g de beurre à feu doux tout en remuant.
3. Une fois les pommes de terre cuites, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et ajoutez 25cl de crème liquide et de la ciboulette. Quand le beurre est fondu, ajoutez le jus de citron et 25cl de crème liquide restant. Ne pas arrêter de remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
4. Dans une assiette, déposez votre écrasé de pomme de terre, disposez les Filets de Merlan et versez la sauce dessus.

Bonne Dégustation !