

Merlans au plat

Composition pour 4 personnes

- 4 merlans de 250 à 300 g bien frais et bien fermes
- 50 g d'échalotes
- 140 g de beurre
- 50 g de mie de pain (tamisée) ou de chapelure (**de la vraie, à base de pain** et non de semoule !)
- 1 dl de vin blanc sec
- Sel
- Poivre blanc du moulin
- 2 cuillères à potage de persil haché ou/et de ciboulette ciselée

Recette

Préparations préliminaires

Les merlans

Nota : Ces opérations peuvent être réalisées par votre poissonnier

- 1) Inciser les merlans (préalablement habillés, lavés et épongés) au-dessus de la nageoire dorsale jusqu'à la queue sans détacher les filets.
- 2) Recommencer de l'autre côté du poisson pour dégager l'arête centrale.
- 3) Enlever délicatement l'arête centrale.

Chapelure : on peut faire sécher et griller du pain au four puis le broyer finement avec un rouleau à pâtisserie. Les biscottes font également une très bonne chapelure.

Préparation et cuisson des merlans

- 4) Beurrer le fond de 4 petits plats longs individuels, en porcelaine, juste assez grands pour recevoir chacun un merlan ouvert.
- 5) Saupoudrer le fond d'échalotes finement hachées
- 6) Placer chaque merlan ouvert, à plat, dans chaque plat. Saler, poivrer.
- 7) Verser autour de chaque merlan le vin blanc sec (en évitant de mouiller la chair du poisson). Le niveau du vin ne doit pas dépasser le tiers de l'épaisseur du merlan.
- 8) Saupoudrer chaque merlan de mie de pain ou de vraie chapelure.
Nota : il est préférable de faire cette opération et la suite au moment d'enfourner
- 9) Mettre sur chaque merlan, une belle noix de beurre (30 g par pers.) (divisée en 2 ou 3)
- 10) Au dernier moment (10 minutes avant de servir), enfourner à four brûlant (250°C – TH 8-9).
- 11) Laisser gratiner 8 à 10 minutes.
À la fin de la cuisson, le gratin est formé et doré, le beurre a fondu et, en se mélangeant au vin blanc en ébullition, a formé une sauce.
- 12) Saupoudrer largement de persil haché ou/et de ciboulettes ciselées (ou autre fine herbe selon votre goût)
- 13) Servir aussitôt