



& Florent Ladeyn

## FILET DE MERLAN AUX POIREAUX



### Ingrédients

- 1 filet de merlan
- 2 poireaux
- 1 bouquet de pourpier
- Huile de tournesol
- Fleur de sel

### Les astuces DU CHEF



*Le vert du poireau ça se mange !  
En sauce, il révélera toute la force  
aromatique de ce plat.  
Et parce que le vert du poireau est  
directement mixé, il est préférable  
de privilégier du Bio, garanti sans  
pesticides de synthèse.*



### Préparation

1 personne

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

*Faire préchauffer le four à 240°.*

*Rincer les poireaux. Couper les verts de poireaux, les placer dans le bol du mixeur, mouiller à hauteur avec de l'huile de tournesol et mixer le tout pendant 8 min. Passer au chinois.*

*Faire cuire le blanc des poireaux pendant 20 min au four à même la plaque. La première peau fait office de papillote. Une fois cuits, les couper dans la longueur et extraire le coeur des poireaux. Saler et réserver.*

*Arrêter le four. Sur la redescende de température du four, mettre le filet de merlan à cuire pendant 2-3min puis saler.*

*Dressage : Couper le filet en 2 morceaux égaux et les superposer dans l'assiette. Disposer les poireaux par dessus et enfin le pourpier. Arroser d'huile de vert de poireaux pour lier l'ensemble.*

### Les recommandations DU WWF



*Demandez à votre poissonnier ou vérifiez sur l'étiquette le nom complet du poisson, la zone de pêche et la technique de pêche. Pour le poisson sauvage, privilégier le label MSC.*

*Avec notre consoguide, vous pourrez faire le bon choix !*

POISSON : Micromesistius poutassou  
 LABEL : MSC  
 TECHNIQUE DE PÊCHE : Chalut pélagique et senne  
 ZONE DE PÊCHE : Atlantique Nord-Est



Consoguide poisson  
du WWF France

BILAN CARBONE : 847gr eq

NUTRI-SCORE :

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative