



Filet de merlan, purée de pomme de terre, andouille grillée et jus de persil

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

L'association du merlan et de l'andouille au service du jus de persil. Pour ma part, je trouve la recette très bonne.

Ingrédients:

- 4 filets de merlan
- 50 g d'andouille
- 600 g de pommes de terre
- 10 cl de crème liquide
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre
- 1/2 botte de persil plat
- huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin
- 1/2 jus de citron
- 25 cl de fumet de poisson
- gros sel

Pour 4 personnes



Réalisation de la recette:

Éplucher les **pommes de terre** et les mettre à cuire dans une eau salée. Ôter les arêtes des **filets de merlan** et les réserver au réfrigérateur. Préparer votre **fumet de poisson**. Dans une autre casserole, mettre à bouillir de l'eau très salée. Verser le fumet de poisson dans l'eau bouillante. Laver et effeuiller le **persil plat**. Le plonger dans l'eau bouillante et le faire cuire pendant 10 minutes.

Après cuisson du persil, l'égoutter et plonger dans de l'eau glacée. Cela permet de stopper la cuisson et **figer la couleur**. Après refroidissement de celui-ci, le passer au tamis ou au mixeur plongeant. Ajouter un peu de jus de cuisson pour liquéfier votre sauce au persil. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Verser un demi-jus de citron et un



Recette de www.vision-plaisir.fr

filet d'huile d'olive. **Mixer à nouveau et réserver** dans une petite casserole pour son réchauffage.

Quand vos pommes de terre sont cuites, les passer au presse-purée. Verser le lait et la crème. Mélanger à la spatule en incorporant le beurre. Vérifier l'assaisonnement et réserver votre purée au chaud avec un film alimentaire dans un bain-marie. Couper des rondelles d'andouilles et les faire griller au four 225° C. Après avoir réalisé toutes ces étapes, nous allons faire **cuire les filets de merlan**.

Pour commencer, mettre une poêle antiadhésive sur un feu vif. Ajouter un petit **filet d'huile d'olive**. Fariner très légèrement vos filets de poisson, et seulement au moment où votre poêle commence à dégager de la fumée, déposer côté peau vos filets de merlan. Assaisonner et baisser légèrement votre feu. Les retourner au bout de 5 minutes environ. Ils doivent avoir une coloration dorée.

Après, éteindre sous la poêle et les laisser 1 minute. Dans les assiettes, déposer deux ou trois quenelles de purée chaude. Éponger vos filets sur un papier absorbant et les déposer dans vos assiettes. Verser le jus de persil chaud autour du poisson. Déposer quelques **rondelles d'andouille grillées** sur la purée.