



Merlu poché et son onctueuse purée aux jeunes oignons accompagné d'un tartare de tomates aux herbes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 600 g de filet de merlu
- 400 g de pommes de terre à purée
- 30 g de matière grasse végétale Planta Fin 100% végétal doux
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 botte de jeunes oignons hachés
- 2 tomates
- Fines herbes hachées (persil plat, basilic, aneth, cerfeuil)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café vinaigre de vin blanc

Purée

- 1 Faites cuire les pommes de terre et réalisez une purée avec la matière grasse allégée Planta Fin, qui apportera de l'onctuosité et de la légèreté.
- 2 Ajoutez-y l'œuf, le lait et la noix de muscade puis mélangez.
- 3 Ajoutez les jeunes oignons juste avant de servir.

Tartare de tomates

- 1 Pelez les tomates en les plongeant dans de l'eau bouillante, puis épépinez-les et coupez-les en dés.
- 2 Assaisonnez de poivre et de sel.
- 3 Ajoutez les herbes, l'huile et le vinaigre.

Poisson

- 1 Pochez le poisson 4 à 7 mn dans l'eau bouillante.
- 2 Servez le poisson avec la purée et couvrez avec le tartare de tomates.