



PAVÉ DE MERLAN, BOUILLON À LA MÉLISSE, LÉGUMES PRIMEURS

Ingrédients : 4 personnes

- 2 merlans
- Arêtes de Merlan
- 1 échalote
- 1 tomate
- 10 cl de vin blanc
- Citronnelle
- Mélisse



Préparation :

- ☞ Lever les filets de Merlan. Les désarêter, saler, beurrer et plier le filet de merlan et l'envelopper dans du film.
Assaisonner avec poivre, zeste de citrons, mélisse séchée et piment d'Espelette. Cuire à four vapeur pendant 5 à 6 minutes.
- ☞ Suer l'échalote émincée à l'huile d'olive sans colorations avec la tomate.
Laisser compoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter les arêtes, la citronnelle émincée et uniquement les branches de mélisse, déglacer au vin blanc puis mouiller à hauteur et cuire pendant 20 minutes, ajouter quelques feuilles de mélisse à la fin de la cuisson.
Passer au chinois. Réduire puis émulsionner à l'huile d'olive.
- ☞ En fonction du marché, mini navets, mini carottes, petits pois, mini poireaux, ...
Blanchir les carottes et les navets dans l'eau bouillante, puis refroidir pour enlever la peau.
Cuire les légumes séparément de la façon suivante.
Suer à l'huile d'olive sans coloration puis cuire dans un fond de fumet avec zeste de citrons.
A la fin de la cuisson, récupérer le jus et le faire réduite jusqu'à obtention d'une consistance nappante.
Réchauffer les légumes dans ce jus, additionné d'un trait de jus de citron.
Garder quelques légumes en copeaux crus.



Chef Erik SEGURAN
Les Ateliers d'Erik