



## **FILET DE MERLU AUX EMBLÉMATIQUES**

### **Ingrédients : pour 4 personnes**

4 filets de merlu

Beurre blanc :

40 gr de beurre

10 cl de crème

1 échalote

5 cl de jus de citron

5 cl de vin blanc

Sauce Matelote au vin rouge :

1 échalote

12 cl de vin rouge

40 gr de beurre

5 cl de fumet de poisson

Sauce Choron :

1 échalote

50 gr de beurre

1 tête d'estragon

2 jaunes d'œuf

1 cuillère à soupe de vin blanc

1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

1 cuillère à soupe de concentré de tomate



Sauce Dugléré :

5 cl de fumet de poisson

1 oignon ciselé

2 tomates mondées, épépinées et découpées en cubes

Huile d'olive

10 cl de vin blanc

### **Instructions :**

Assaisonner les filets de merlu avec sel et poivre et les rouler en ballotine dans un papier film.

Les mettre à cuire dans une casserole d'eau frémissante pendant 15 minutes.

Beurre blanc : Couper finement l'échalote et la mettre à suer dans une casserole à feu doux avec ½ verre de vin blanc et le jus d'un demi citron. Laisser évaporer un peu la base, ajouter 40 gr de beurre et délayer avec 10 cl de crème fraîche.

Sauce Matelote : Faire suer une base d'échalote ciselée. Mouiller au vin rouge et laisser réduire à nappé. Mouiller avec le fumet de poisson et laisser cuire quelques minutes. Réduire à consistance et chinoiser.

Rectifier l'assaisonnement et monter ensuite au beurre.

Sauce Choron : Dans un poêlon, verser le vin blanc, le vinaigre et 2 cuillères d'estragon, sel poivre et l'échalote émincée. Laisser cuire et réduire environ 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir quelques instants avant d'y ajouter les 2 jaunes d'œufs et fouetter vigoureusement. Remettre sur le feu et remuer sans arrêt pour monter la béarnaise. Attention, les jaunes d'œufs cuisent à 70°C, donc bien mélanger et surveiller la cuisson. Dès que le sabayon a pris, retirer du feu et ajouter le beurre bien froid en morceaux, un à un. Assaisonner avec le concentré de tomates.

Sauce Dugléré : Faire revenir l'oignon et les tomates sans coloration dans une casserole, déglacer au vin blanc et ajouter le fumet de poisson. Laisser réduire et rectifier l'assaisonnement avec du poivre.

Pour le dressage, déposer la ballotine de merlu et décorer à convenance avec des herbes fraîches, quelques filaments de citron et tomates cerises, puis déposer une cuillerée de chacune des sauces emblématiques sur les côtés.



**Chef Stéphane COCAT**

Mairie de Créteil (94)