

Filets de merlan à l'asiatique

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 15 mn**Cuisson** : 20 mn

Vous connaissez notre goût pour la cuisine exotique et particulièrement asiatique... Aujourd'hui, vendredi, nous avons essayé d'allier saveurs et tradition !

Ingrédients

- 4 filets de merlan
- 50 g de farine
- sel
- poivre
- 30 cl d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 200 g de champignons de paris
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- gingembre frais râpé
- 1 citron
- tiges de ciboulettes

Préparation

- 1 Mélangez la farine, le sel, et 10cl d'eau. Trempez dans ce mélange les filets de merlan. Mettez-les, ensuite, à revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 2 Pendant ce temps, préparez votre sauce. Égouttez les champignons et hachez-les finement. Pelez, lavez l'oignon et hachez l'oignon, lui aussi assez finement.. Râpez un peu de gingembre.
- 3 Dans une casserole à fond épais, mettez les champignons, l'oignon, le gingembre, le vinaigre, la sauce soja et 20cl d'eau.
- 4 Faites cuire doucement pendant 5 minutes. Puis ajoutez une cuillère à café de farine. Poursuivez la cuisson 2 minutes tout en remuant. C'est prêt!
- 5 Mettez les filets de merlan sur les assiettes. Nappez-les de la sauce. Saupoudrez-les de ciboulette finement ciselée.
- 6 Accompagnez vos filets de pommes de terre vapeur. N'oubliez pas la rondelle de citron! Bon appétit!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

