

Filet de merlan sur fondue de poireaux



Entrée **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Aujourd'hui, nous allons allier saveur et légèreté.

Ingrédients

- 4 filets de merlan
- 2 blancs de poireaux
- 60 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- sel, poivre, muscade
- 1 citron

Préparation

- 1 Nettoyez, lavez et coupez les poireaux en lanières. Faites-les fondre dans une poêle avec 30g beurre. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade. Laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes.
- 2 Mélangez la crème et la moutarde.
- 3 Hors du feu ajoutez le mélange crème moutarde à la fondue de poireau.
- 4 Pendant ce temps vous aurez salé, poivré et fariné vos filets de merlan. Puis, vous les aurez fait revenir dans une poêle avec le reste de beurre 2 minutes sur chaque face.
- 5 Vous pouvez aussi, cuire vos filets de merlan à la vapeur afin d'avoir plus de légèreté.
- 6 Dressez votre assiette! Mettez un lit de fondue de poireau sur le milieu de l'assiette. Posez un filet de merlan par-dessus. Décorez avec une 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

