

Filets de merlan aux beignets de courgettes



lesbonsrestaurants

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 15 mn**Repos** : 1 h**Cuisson** : 30 mn

Nous avons utilisé nos dernières courgettes afin de réaliser ce plat complet, simple et léger, qui ravira petits et grands.

Ingrédients

- 4 filets de merlan
- 1 courgettes
- 1 tomate
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- sel, poivre
- 1 oeuf dur cuit
- bain de friture
- pour la pâte à frire :
- 150 g de farine
- 3 oeufs
- 1 verre de bière
- 1 cc d'huile
- sel

Préparation

- 1 Préparez la pâte à frire: Versez la farine tamisée dans un saladier. Faites-y un puits. Versez la cc d'huile, le sel et les trois oeufs. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez, alors, la bière. Puis, laissez reposer la pâte au moins 1 heure.
- 2 Lavez les courgettes et pelez-les si elles sont un peu grosses. Coupez-les en rondelles assez épaisses. Salez et poivrez chaque rondelle et passez-les rapidement dans la farine.
- 3 Plongez-les dans la pâte à frire puis jetez-les dans le bain de friture. Quand elles prennent une jolie couleur dorée, retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant. Rangez-les sur un plat et gardez-les au chaud.
- 4 Lavez et coupez la tomate en rondelles. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
- 5 Pendant la cuisson des beignets de courgettes, prenez vos filets de merlan, salez-les et poivrez-les. Farinez-les rapidement et faites-les cuire 3 à 4 minutes sur chaque face. Posez-les sur un plat de service.
- 6 Utilisez la même poêle pour faire revenir les rondelles de tomates, 1 minute suffit.
- 7 Rangez les beignets de courgettes sur le plat de service tout autour des filets de merlan. Enfin, déposez délicatement les rondelles de tomates par-dessus.
- 8 Servez à l'assiette en saupoudrant le poisson d'un oeuf dur écrasé. 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

