

## Fricassée de merlan au vin rouge

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 15 mn**Cuisson** : 30 mn*Nous vous convions, aujourd'hui, à déguster un plat familial très savoureux et fort goûteux !*

### Ingrédients

- 4 filets de merlan
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 25 g de moutarde forte
- 20 cl de vin rouge
- 30 cl d'eau
- 1 yaourt
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de persil
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Pelez, lavez et hachez l'oignon. Salez et poivrez les filets de merlan. Coupez-les en gros dés.
- 2 Faites fondre le beurre dans une casserole et incorporez-lui la farine. Ajoutez 10cl d'eau. Hors du feu, versez le vin rouge, la moutarde et l'oignon finement haché.
- 3 Versez le reste de l'eau et remuez soigneusement.
- 4 À ce moment, ajoutez les morceaux de poisson. Couvrez votre casserole et laissez mijoter 30 minutes sur feu doux.
- 5 En fin de cuisson, incorporez le yaourt. Remuez! C'est prêt! Avant de servir saupoudrez de persil finement haché.
- 6 Vous pouvez servir votre fricassée de merlan au vin rouge de pommes de terre vapeur. 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

