




FILET DE MERLAN AU JUS DE VIANDE, RIZ PILAF

Ingrédients		
	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Filets de merlan	2 pièces	4 pièces
Echalote(s)	1 pièce	2 pièces
Champignons de Paris	60 g	120 g
Lard fumé	50 g	100 g
Fond de veau	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Cerfeuil	4 tiges	8 tiges
Riz basmati	100 g	200 g
Oignon	½ pièce	1 pièce
Ail	1 gousse	1 gousse
Dans votre placard :		
Beurre	20 g	40 g
Eau	20 cl	40 cl
Huile d'olive	3 cl	5 cl
Eau pour le jus de veau	20 cl	40 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. Le riz pilaf

- Epluchez la ou les échalote(s) et ciselez en petits dés. Lavez le(s) champignon(s) de Paris, retirez la ou les queue(s) et le(s) couper en quartiers. Coupez la tranche de lard en petits lardons. Epluchez l'oignon et l'ail, et les ciseler en petits dés. Hachez le cerfeuil.
- Dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, faire suer à feu doux l'oignon et l'ail avec une pincée de sel pendant 3 minutes, puis ajoutez le riz. Le laisser cuire quelques secondes avec les oignons/ail pour qu'il devienne translucide puis ajoutez l'eau pour le recouvrir. Cuire à couvert à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau (soit environ 12 à 15 minutes).

2. Les filets de merlan

- Dans une poêle chaude, à sec, faire rôtir 2 minutes le lard à feu moyen pour que le gras sorte. Ajoutez un filet d'huile, les échalotes et les champignons et faire cuire 3 à 4 minutes à feu moyen. Ajoutez le jus de viande en poudre et rajoutez l'eau (20 ou 40 cl) et cuire jusqu'à ce que la moitié du volume soit évaporée. Ajoutez le beurre pour que la sauce devienne brillante.
- Assaisonnez de sel et de poivre les filets de merlan, puis les disposer dans la sauce et les arroser régulièrement avec le jus et la garniture. Laissez cuire à feu moyen pendant 4 minutes.

3. Le dressage

- Dans un bol, légèrement huilé, tassez le riz pour former une demi-sphère de riz dans l'assiette. Déposez devant le filet de merlan, puis arrosez le poisson de la garniture et de la sauce. Terminez en parsemant de cerfeuil haché.

4. Le + du Chef

- Cette recette peut être réalisée avec des familles de poissons dont la chair est délicate et rapide à cuire (truite, cabillaud...).

5. La saue

- Pour cette recette, vous pouvez remplacer le jus de viande par du vin rouge même pour les recettes de poisson. Pour une recette de poisson, il est préférable de choisir des vins rouges légers type Beaujolais, vins de la Loire afin de ne pas avoir trop de puissance en bouche.

