



L'AÏOLI PROVENÇAL



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :


Filets de merlan	2 pièces	4 pièces
Pommes de terre moyennes	2 pièces	4 pièces
Carottes	2 pièces	4 pièces
Haricots verts	100 g	200 g
Purée d'ail	20 g	40 g

Dans votre placard :

Huile d'olive	10 cl	20 cl
---------------	-------	-------



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 25 mn

1. La garniture

- Faire bouillir une grande casserole d'eau.
- Epluchez les légumes (carottes et pommes de terre), les laver puis les tailler en batonnets réguliers. Equeutez les haricots verts.
- Dans la casserole d'eau bouillante, plongez en premier les bâtonnets de pommes de terre, laissez cuire pendant 8 minutes environ et les retirer de l'eau de cuisson.
- Plongez ensuite dans la même eau de cuisson les bâtonnets de carottes, les laisser cuire environ 6 minutes (pendant ce temps, faire la sauce aïoli). Les retirer de l'eau de cuisson puis les rafraîchir (mettre sous l'eau froide). Faire de même pour les haricots verts, les laisser cuire environ 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
- Réservez les légumes sur un plat et conservez l'eau de cuisson.

2. La sauce aïoli

- Dans un bol, mélangez vivement une cuillère à soupe de purée de pommes de terre (prélevée dans les batonnets de pommes de terre) puis ajoutez la purée d'ail.
- Emulsionnez à l'aide d'un fouet avec l'huile d'olive et mélangez jusqu'à ce que la texture de la sauce s'apparente à la mayonnaise.

3. Les filets de merlan

- Retirez les arêtes des filets de merlan éventuellement puis plonger dans l'eau de cuisson des légumes, les laisser cuire pendant environ 5 minutes puis les retirer de l'eau de cuisson.
- Disposez les filets sur le plat avec les légumes.

4. Le dressage

- Dans une assiette, disposez les légumes, les filets de merlan et complétez avec une jolie quenelle de sauce aïoli.
- Bonne dégustation de ce plat typique provençal !

