




## FILET DE MERLAN, CROQUANT DE COURGETTES ET GRANNY SMITH

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
Dans votre box :		
Filets de merlan	2 pièces	4 pièces
Miel	10 g	20 g
Sauce soja	5 cl	10 cl
Citron jaune	1 pièce	1 pièce
Courgettes	300 g	500 g
Granny Smith	1 pièce	2 pièces
Dans votre placard :		
Huile d'olive	5 cl	10 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



## Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 7 mn

### 1. Les légumes

- Lavez tous les fruits et légumes. A l'aide d'une râpe à fromage (si vous n'avez pas de râpe voir le + du Chef), râpez les courgettes et la ou les pommes avec la peau.
- Ajoutez avec cette râpe quelques zestes de citron. Ajoutez le jus d'un demi-citron, l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
- Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja et le jus du demi-citron restant.

### 2. Le merlan

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Dans un plat sur une feuille de papier sulfurisé, disposez les filets de merlan côté chair sur la feuille puis versez le mélange soja, miel, citron. Cuire pendant 6 à 7 minutes.

### 3. Le dressage

- Dans des assiettes plates, dressez le mélange courgettes/pommes en rectangle au centre de l'assiette.
- Déposez dessus le filet de merlan et terminez avec un cordon de sauce.

### 4. Le + du Chef

- Si vous ne possédez pas de râpe à légume ou à fromage, vous pouvez tailler finement les courgettes et les pommes dit « en julienne » : <https://www.youtube.com/watch?v=mj6kiN1g7cM>

### 5. L'intérêt du merlan

- Grâce à sa faible teneur en lipides, le merlan fait partie des poissons maigres. A la fois riche en nutriments bénéfiques, il contient une bonne proportion de protéines, une diversité de minéraux et oligo-éléments, dont du phosphore et du magnésium, ainsi que des vitamines B.

