



PESCANOVA



Temps
de préparation
20 min
Temps de cuisson
8 min

Pavé de Merlu Blanc du Cap au citron

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 Pavés de Merlu Blanc du Cap avec peau
- 2 citrons jaunes non traités
- 4 petites feuilles de laurier
- 2 échalotes
- 3 cl de vin blanc
- 1 poivron grillé
- 1 dl de fumet de poisson
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- Faites une légère incision entre la peau et la chair de chaque Pavé de Merlu Blanc du Cap avec peau. Glissez-y une tranche fine de citron et une feuille de laurier.
- Snackez rapidement les pavés côté peau et terminez la cuisson doucement au four à 160°C pendant environ 5 minutes.
- Préparez la sauce : faites suer les échalotes ciselées, ainsi que le poivron grillé émincé. Déglacez avec le vin blanc, ajoutez le fumet de poisson et laissez légèrement réduire.
- Mixez et rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez éventuellement quelques gouttes d'eau pour détendre la sauce.
- Servez le Pavé de Merlu Blanc du Cap avec la sauce et un joli bouquet de salade.

Retrouvez-nous sur

www.pescanova-pro.fr

ou pour tout renseignement

Contactez Elodie BAZIN - Service commercial

02 31 53 43 56 - ebazin@pescanova.fr