

AVEC MARÉE BLEUE,  
LE CHEF C'EST MOI !



## • MERLU PERSILLADE & LÉGUMES GRILLÉS •

### INGREDIENTS

- 4 morceaux de merlu
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 3 poivrons (rouge, vert, jaune)
- 1 fenouil
- Persil
- Ail
- Huile d'arachide
- Sel & poivre



Préparation : 30 min  
Marinade : 1 h



4 pers.

### PREPARATION

Mettez dans un récipient l'ail et le persil, préalablement hachés, ainsi que quelques cuillères d'huile d'arachide, du sel et du poivre. Incorporez vos morceaux de merlu et laissez-les mariner pendant 1h.

Coupez les légumes en tranches, salez, poivrez et assaisonnez-les avec un petit peu d'huile d'arachide, faites-les griller des deux côtés.

Faites cuire votre merlu pendant 15 min et réalisez le dressage. Dégustez le plat tiède.



#### ASTUCE

Ce plat peut être cuit à la plancha, à la poêle ou au four !

Recettes à collectionner sur [www.mareebleue.fr](http://www.mareebleue.fr) et sur 

Magasin de Mérignac  
Dans la halle de « L'heure du Marché »  
rue Jacques Anquetil  
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac  
Le poteau d'Yvrac  
101 avenue du Périgord  
33370 Yvrac