

AVEC MARÉE BLEUE,  
LE CHEF C'EST MOI !



## • MERLU KOSKERA •

### INGREDIENTS

- 4 darnes de merlu de 200 g
- 8 asperges vertes
- 600 g de petits pois
- 100 cl de vin blanc
- 20 g d'ail
- 10 g de persil
- 100 g de piquillos
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette.



40 min



4 pers.

### PREPARATION

**P**elez les asperges et faites-les blanchir 15 à 20 min avec un peu de bicarbonate. Dans le même temps, faites cuire les petits pois 10 à 15 min, égouttez et réservez-les. Coupez les piquillos en fines lanières puis hachez l'ail et le persil.

Dans un poêlon en terre, chauffez l'huile et faites revenir le merlu que vous aurez préalablement coupé en lanières et salé. Cuisez-le de chaque côté pendant 3 min à feu vif. Réduire le feu et laissez le poisson rendre son eau pendant 5 min. Si jamais vous n'avez pas assez de sauce, ajoutez un peu de vin blanc. Augmentez le feu et ajoutez lentement l'huile en remuant vigoureusement jusqu'à émulsion de l'huile et du bouillon.

Saupoudrez de piment d'Espelette, piquillos, ail et persil, ajoutez les petits pois et les asperges et laissez mijoter le tout 5 min. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir le plat dans sa casserole de cuisson.



#### ASTUCE

Pour les plus gourmands,  
cassez un oeuf directement  
sur votre plat terminé !

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