

les recettes d'Alice

Filet de merlan en papillote, sauce gribiche



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

4 filets de merlan
40 gr de pignons de pins grillés
500 gr de rattes
3 cornichons
1 brin de romarin

1 c à s de câpres
6 c à s de mayonnaise
2 œufs durs, 5 cl d'huile
1 c à s de moutarde
3 c à s d'herbes ciselées

Matériel nécessaire

2 papillotes en silicone

Préparation et réalisation

1- Laver les pommes de terre, les couper en quatre, les laver et les sécher. Faire chauffer dans une sauteuse l'huile et y faire rissoler les rattes 10 min, puis ajouter le romarin et poursuivre la cuisson 5 min.

2- Hacher les œufs, les cornichons et les câpres. Mélanger avec la mayonnaise, la moutarde, les herbes, les pignons, assaisonner.

3- Mettre les filets de merlan dans les papillotes, assaisonner, et y ajouter un filet d'huile et cuire 10 min au four à 180°.

Conseils et astuces

La cuisson en papillote silicone peut également être faite au four micro onde.

Alice Délice

