

# FILET DE MERLU AU CITRON

*Une recette santé vite préparée !*

## **Informations :**

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 10 minutes



## **Ingrédients :**

- 4 filets de merlu
- 1 citron jaune
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- Huile d'olive
- Persil frais
- Sel et poivre du moulin

## **Préparation :**

- 1) Ôter la peau des échalotes et les couper en fine brunoise (tout petits cubes).
- 2) Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive avec le jus du citron. Quand cela est bien chaud, y déposer les filets de merlu et saupoudrer des échalotes ciselées.
- 3) Ajouter le vinaigre et laisser cuire à feu doux le poisson pendant cinq minutes sur chaque face à feu doux.
- 4) Saupoudrer de persil frais, d'un peu de sel et de poivre justement dosés... c'est prêt !

## **Les astuces de la p'tite Poule Rousse :**

→ A servir avec du riz blanc et quelques tomates cerises passées au four une dizaine de minutes arrosées d'un filet d'huile d'olive.