

*Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !*

TACOS DE MERLAN, COLESLAW ET SAUCE AU YAOURT GREC





00 : 30

Merlan . *Merlangius merlangus*

FAN DE CABILLAUD, ESSAYEZ SON COUSIN, LE MERLAN ! ...

Typiquement normand, hyper diététique, vous allez aussi l'adorer pour son prix !

S'il y a des poissons qui gagnent à être plus connus, il en fait largement parti, tout autant que le Tacaud, lui aussi bon marché et cousin du cabillaud ! Dôté d'une chair tendre et savoureuse, le Merlan est vendu le plus souvent entier ou en filets. En Normandie, sa pêche est encadrée par des quotas pour préserver sa ressource. Sa taille minimal de capture est de 27 cm.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 2 filets de **Merlan** (ou Tacaud)
- 4 tortillas de blé
- 1/4 chou rouge
- 1 tomate
- 2 branches de persil plat
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 filet d'huile d'olive
- un peu de farine
- Sel

Pour la sauce au yaourt:

- 2 yaourts grecs
- 1 gousse d'ail pressée
- 1/2 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

1. Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive et le sel dans un bol, puis réserver au frais.
2. Emincer finement le chou rouge et le mélanger dans un saladier avec la tomate en dés et le persil haché. Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, sel et poivre. Réserver au frais.
3. Couper en morceaux les filets de la taille d'une bouchée. Assaisonner de sel et les enrober légèrement de farine. Les faire dorer à la poêle avec un filet d'huile, 1 à 2 min de chaque côté.
4. Garnir les tortillas avec un peu de salade de chou, des morceaux de merlan et la sauce au yaourt. Servir sans attendre.



A TABLE !

Comme tous les poissons, le Merlan est exquis juste saisi à la poêle, d'abord côté peau pour éviter qu'il s'effeuille ; mais il est aussi parfait pour la cuisson à la vapeur, mijoté, au four, en papillotes, accompagné de légumes de saisons.

Associations : carottes et potirons, asperges vertes et citrons confits, légumes verts.



Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur www.nfm.fr

