



Filets de Merlan à l'EXTRAIT DE SPA

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 filets de merlan
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 échalote
- 80 gr de beurre
- 4 c à s d'EXTRAIT DE SPA
- 50 ml crème fraîche
-

Préparation

- Huilez légèrement les filets de poisson, assaisonner et disposer dans un plat allant au four. Nappez avec le vin et couvrez avec du papier aluminium. Déposez dans le four préchauffé (180°) pendant 15 min
- Nettoyer et émincez les légumes, les faire blondir dans l'huile et assaisonnez. Arrosez avec EXTRAIT DE SPA et ajoutez la crème.
- Nappez le poisson avec la sauce.
- Accompagnement : riz, épinards



Notes personnelles