



Filet de merlan à l' EXTRAIT DE SPA

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 filets de merlan
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre et sel
- 10 cl dde vin blanc sec
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 échalote
- 80 gr beurre
- 4 cuillères à soupe d' EXTRAIT DE SPA
- 50 ml crème
- Persil haché

Préparation

- Enduire les filets de poisson avec de l'huile, assaisonnez avec du sel et du poivre et placez dans un plat à four. Arroser de vin et couvrir de papier aluminium.
- Faire frire des légumes épluchés et hachés dans du beurre, assaisonnez, ajouter l' EXTRAIRE DE SPA et ajouter la crème.
- Placer le poisson dans le four préchauffé (180 °) et faire cuire au four pendant +/- 15 minutes.
- Verser la sauce sur le poisson. Terminer avec du persil.
- Garniture : riz, épinards



Notes personnelles