



Filet de merlan et ses pommes de terre au four.



< < < < < 4/5 1 vote



par Claudine de Le Plessis Robinson

Vous pouvez remplacer les pommes de terre par d'autres légumes, c'est selon les goûts.

☐ 1 Personne(s) 20 min 35 min 9,56 Facile

INGRÉDIENTS

1 filet de merlan d'au moins 100 gr

3 pommes de terre à chair ferme
(longue et petite)

Beurre mou

Beurre dur

Farine

Sel

Poivre

Piment de Cayenne moulu (facultatif,
c'est selon les goûts)

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Lavez le filet de merlan.

ÉTAPE 2

Bien le pressez entre vos mains pour élimer l'eau.

ÉTAPE 3

Bien l'essuyez avec du papier essuie-tout.

ÉTAPE 4

Retirez, s'il y en a, les arêtes.

ÉTAPE 5

Farinez votre filet et le mettre en attente.

ÉTAPE 6

Épluchez les pommes de terre.

ÉTAPE 7

Les lavez et bien les essuyer.

ÉTAPE 8

Les coupez en quatre et les mettre en attente.

ÉTAPE 9

Beurrez suffisamment un plat ovale, allant au four (si vous le pouvez, utilisez des plats individuels) sur le fond et sur les côtés.

ÉTAPE 10

Salez, poivrez et pimentez (si vous le souhaitez) pour le dessous du filet.

ÉTAPE 11

Déposez votre filet de merlan fariner au centre du ou de chaque plat.

ÉTAPE 12

Salez, poivrez et pimentez (si vous le souhaitez) sur le dessus du filet.

ÉTAPE 13

Positionnez tout autour de chacun du filet, les quartiers de pommes de terre, le côté bombé vers le bas. Salez et poivrez les pommes de terre.

ÉTAPE 14

Déposez des noisettes de beurre sur le filet et les quartiers de pommes de terre.

ÉTAPE 15

Allumez votre four, thermostat 180° (la cuisson démarre à froid).

ÉTAPE 16

Enfournez votre plat et laissez cuire 20 mn.

ÉTAPE 17

Sortir le plat, au bout des 20 mn et délicatement retournez le filet et les quartiers de pommes de terre.

ÉTAPE 18

Si vous estimez que cela est nécessaire vous pouvez salez, poivrez et beurrez à nouveau (faites le sans excès).

ÉTAPE 19

Laissez cuire un bon quart d'heure.