

Merlans à la sauce au vin

Ingrédients (pour 4 personnes)

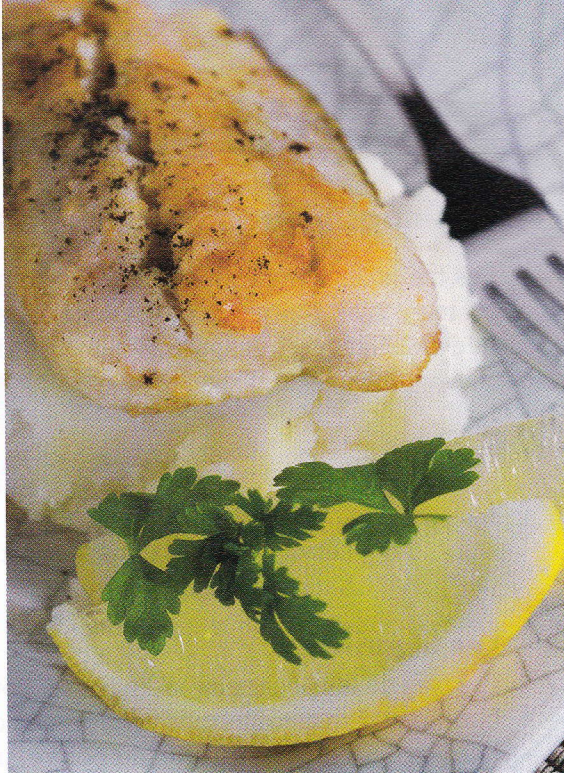
4 merlans
80 g de beurre
1 citron
2 dl de vin blanc sec
2 grosses échalotes
2 branches de persil
sel et poivre

 **Temps d'exécution** : 10 minutes

 **Temps de cuisson** : 30 minutes

Préparation

- Videz, lavez et essuyez les merlans. Epluchez les échalotes et hachez-les finement.
- Faites chauffer le four à température moyenne.
- Mettez dans une petite casserole le vin blanc, les échalotes, du sel et du poivre. Faites cuire 30 minutes.
- Mettez les merlans dans un plat allant au four; coupez 50 grammes de beurre frais en morceaux. Dispersez-les sur les poissons.
- Pressez un demi-citron et versez le jus sur les merlans; mettez le plat au four et laissez cuire 10 minutes.
- Quand les merlans sont cuits, retirez-les du four. Ajoutez le jus de cuisson des merlans à la sauce au vin blanc. Laissez les merlans au chaud dans le plat de cuisson.



- Lavez le persil, hachez-le et pressez l'autre moitié du citron.
- Quand la sauce est cuite, retirez-la du feu; ajoutez-lui 30 grammes de beurre. Remuez et ajoutez quelques gouttes de jus de citron et le persil haché.
- Versez la sauce sur les merlans et servez très chaud, dans le plat de cuisson.

activités

1. Lisez la recette, puis indiquez :

1. la préparation des merlans :
2. la réalisation de la sauce au vin :
3. la cuisson des merlans :
4. l'assaisonnement :
5. le dressage du plat :

2. Rédigez la fiche d'une recette à base de poissons en suivant les données suivantes :

1. le nom de la recette ;
2. les ingrédients (indiquez pour combien de personnes) ;
3. le temps d'exécution et de préparation ;
4. les phases de la réalisation et le conseil du chef.

Objectif travail

1. Rédigez une recette à base de poisson que vous avez préparée sous la direction de votre professeur de cuisine.