

Merlu rôti au four



© Alexandre Yagoubi Idrissi



Recette signée **Gérald Guignard**,
Chef du restaurant **La Gerbe d'Or** à Loches

Merlu rôti au four

fricassée de fèves aux carottes et émulsion iodée



30 MINUTES



7 MINUTES



4 PERSONNES

Ingrédients

- 4 pavés de merlu de 150 g
- 300 g de carottes
- 200 g de fèves décortiquées
- 50 g de beurre
- 15 g de sucre
- 2 huîtres
- 10 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 2 pointes de couteau de lécithine de sésame (rayon diététique)

- **Éplucher et tailler** en lamelles les carottes. Les faire cuire en glacage : recouvrir d'eau, ajouter le beurre, le sucre, une pincée de sel et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Incorporer les fèves.
- **Ouvrir** les huîtres. **Faire tiédir** le lait et la crème. **Ajouter** les huîtres et la lécithine (ne pas faire bouillir).
- **Assaisonner** les pavés de merlu et les mettre au four à 160°C durant 7 mn.
- **Dresser** les légumes et le merlu.
- **Émulsionner** la crème d'huîtres à l'aide d'un mixeur plongeur. N'en prélever que la mousse pour le dressage.