

FILETS DE MERLAN A LA CREME, CITRON ET ANETH

Temps total : 20 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

- 4 filets de merlan
 - 20 cl de crème fraîche épaisse
 - 1 échalote
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel fin
 - Poivre du moulin
 - 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé
 - 2 oignons nouveaux
-

Préparation

1. Éplucher et émincer finement l'échalote.
 2. Rincer les filets de merlan sous un filet d'eau froide, puis les sécher soigneusement avec du papier absorbant.
 3. Émincer finement les oignons nouveaux et réserver.
-

Cuisson

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
 2. Assaisonner les filets de merlan avec le sel et le poivre.
 3. Les faire cuire **2 à 3 minutes de chaque côté**, jusqu'à obtention d'une légère coloration.
 4. Retirer les filets de la poêle et les maintenir au chaud.
-

Sauce

1. Dans la même poêle, faire revenir l'échalote à feu doux jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.
2. Déglacer avec le jus de citron.
3. Ajouter la crème fraîche, mélanger et laisser frémir **2 à 3 minutes** à feu doux.
4. Incorporer l'aneth en fin de cuisson.