

Merlu au four, citron, livèche

Bonjour à toutes et tous

Je vous retrouve ce soir pour une recette familiale, peu onéreuse et vraiment savoureuse.

L'instabilité internationale et la montée des prix à la pompe a plutôt tendance à nous rendre prudents coté budget. Côté déplacements, j'apprécie vivement avoir la possibilité de télétravail pour réduire la facture. Sans aller jusqu'au serrage de ceinture, on décale les achats non prioritaires et non fait attention aux courses du quotidien. Et vous ?

Côté courses, réflexions budgets se portent surtout sur les rayons viandes et poissons, surtout cette dernière catégorie. Le Gers est quand même assez loin de la mer et les prix des poissons sont parfois excessifs. Il y a une exception : les poissons entiers : Dorades, maquereaux ou merlus.. Pour qui sait passer un peu plus de temps que le simple « revenu à la poêle », on peut obtenir de très bons plats.

La recette du jour a été réalisée à cette occasion: Nous avons trouvé un joli merlu entier, quelques citrons, des oignons rouges. Cela intuitait le poisson au four. Pour la petite touche de parfum (voire « au fil du Thym » comme dirait mon Mari ☐) j'ai ajouté de la livèche du jardin (cf. 1). Au final, la dégustation a vraiment satisfait tous mes gourmands. Avec la cuisson au four dans une sauce, le poisson se parfume et est moelleux. La sauce dans le plat est directement « dégustable » avec le poisson. Si citron et vin blanc sont des parfums typiques, la livèche apporte son petit « je ne sais quoi » proche du céleri tout à fait agréable. Adjugé dégusté avec un peu de riz en accompagnement.

J'avais donc envie de partager la recette de ce merlu au four, citron, livèche avec vous, pour vous inspirer sur la cuisine peu onéreuse. Vous trouverez aussi plusieurs astuces pour remplacer merlu et livèche dans les recettes. J'espère que cela vous donnera des idées. Bonne journée !

- Merlu au four -
Citron et Livèche



Recette : Merlu au four, citron, livèche, vin blanc

Saison de la recette : Avril – Juillet

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 merlu (ou merluchon) de 600g à 800g (2)
- 1 citron
- 2 oignons rouge
- 1/2 verre de vin blanc (100 ml)
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de livèche (cf. 1)
- huile d'olive
- sel, poivre

et 1 plat à gratin bien large

Réalisation

- Vérifiez bien que le merlu est proprement vidé/nettoyé par votre poissonnier, ou n'oubliez pas de le demander lors de l'achat. Rincez le avant de le cuisiner.
- Coupez le citron en tranches, puis répartissez des moitié de tranches de citron au centre du merlu. Placez 2 feuilles de livèche au centre. Poivrez légèrement
- Épluchez puis émincez les oignons.
- Dans un plat à gratin suffisamment large pour contenir le poisson, répartissez les oignons. Disposez le merlu dessus, vin blanc, livèche
- Versez un petit filet d'huile d'olive.
- Enfournez pour 25 minutes environ à 180°C. Vérifiez la cuisson avant de servir. Salez et poivrez dans l'assiette.

Servez chaud le jour même, et gardez la chair du poisson restante pour la consommer froide le lendemain.

Astuces :

- (2) La recette est déclinable avec d'autres poissons blancs entiers. Vous pouvez par exemple la réaliser avec des « queues de cabillaud » des

gros tronçons de cabillaud que l'on trouve souvent à prix cassés (et boudés par les clients), ou des saumonettes (moins fréquentes) ou des dorades.

- (1) La livèche est une plante potagère (oubliée), vivace, qui est beaucoup utilisée dans les terroirs slaves pour parfumer les plats. Elle apporte un parfois de céleri. Si vous n'en possédez pas, remplacez par des branches de céleri branche.
- Accompagnement : Du riz, des pommes vapeurs conviennent bien. Côté légumes, vous pouvez opter pour une poêlée de courgette en saison, ou une fondue de poireaux.



Merlu au four, citron, livèche, vin blanc