Merlu au four, clémentine et coriandre

Bonjour à toutes et tous

Pour une idée cuisine pleine de pep's en hiver, je trouve qu'il n'y a pas mieux que **les agrumes**. Une bonne tarte acidulée au citron, un gâteau à l'orange, une sauce crème-citron en salé, une vinaigrette orange, sont dans les classiques. Sortir de cette zone de confort orange-citron avec les clémentines ou mandarines est légèrement plus complexe car leurs saveurs sont plus délicates.

Pourtant, un soir de janvier, en manque total d'inspiration pour cuisiner des filets de merlu, j'ai bien enté improviser une recette à base de clémentines. Allons donc, avec ces agrumes, il devait bien y avoir moyen de faire une marinade : jus de clémentine, zestes acidulé, un peu d'huile d'olive, de la coriandre pour la saveur. J'ai laissé mes filets de merlan mariner une bonne heure et ai fini par les cuire au four façon papillote. A ma grande surprise, le résultat à fortement ravi ma tablée : la clémentine apporte de la douceur, beaucoup de la fraîcheur, l'association coriandre/clémentine fonctionne très bien, et le tout se marie avec saveur au merlu. Petits et grands ont tout dégusté avec plaisir et fini avec un *« si en plus c'est facile à refaire, tu en refait quand tu veux ! »* .

J'ai donc fiché direct la recette… puis l'ai itérée il y a peu. Ayant pris une photo à l'occasion, j'aimerais bien vous partager l'idée. Pour un plat du quotidien très rapide mais savoureux, c'est idéal. J'espère qu'il vous plaira. Bonne journée

Merlu au four, clémentine, coriandre

Recette : Merlu au four, clémentine et coriandre

Saison de la recette : Novembre à Mars

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600-800 g de filets de merlu, cabillaud ou de plie
- 3 clémentines (jus et zestes) + 1 pour la déco
- 1 cuillère à café de coriandre moule
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre.
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Huile d’olive
- 1 oignon
- Sel et poivre

Réalisation

Étape 1 : Marinade (au moins 1/2h à l’avance)

- Récupérez zeste et jus de vos clémentines. Épluchez et émincez l’oignon
- Dans un plat creux passant au four (pyrex ou autre), disposez l’oignon puis dessus le poisson préalablement découpé en parts. Versez un filet d’huile d’olive le jus des clémentines. Parsemez des zestes de clémentine puis des épices.
- Laissez mariner « autant de temps que possible » au frais.

Étape 2 : Cuisson – Version familiale

- Récupérez votre plat, recouvrez d’un papier sulfurisé.
- Enfournez pour 15 à 20 minutes à 180°C, selon l’épaisseur de vos filets de poisson.

Étape 2 : Cuisson – Version papillote individuelle

- Découpez 4 morceaux de papier cuisson et disposez les sur une plaque de cuisson four.
- Au centre, disposez les oignons récupérés au fond du plat . Disposez ensuite le poisson dessus puis répartissez la marinade.
- Fermez fermez hermétiquement.
- Enfournez pour 15 minutes à 180°C

Décorez de quartiers de clémentine et servez aussitôt.

Astuces :

- Ne salez pas le poisson lors de la marinade afin d'éviter qu'il se dessèche. Chacun salera à sa guise.
- Temps de marinade : Plus cela marine, mieux c'est. Si vous avez l'opportunité, n'hésitez pas à lancer la marinade le matin, recouvrir d'un film alimentaire, puis ne cuire qu'au moment du dîner.
- Variantes : Vous pouvez remplacer les filets de merlu par des filets de poisson blanc (filets de cabillaud, plie,..). De même, si vous ne disposez pas de clémentines, vous pouvez remplacer par 1 orange.
- Version express : Si vous disposez de papillotes spéciales micro-onde, n'hésitez pas à les remplir puis cuire votre poisson en papillote 2 à 3 minutes puissance max (selon l'épaisseur des filets)
- *Accompagnement* : Ce merlu au four s'accompagnera bien de riz, pommes vapeur, d'endives caramélisées à l'orange ou d'une fondue de poireau.