

Merlu au four, clémentine et coriandre

Bonjour à tous et toutes,

Je pendrais bien un peu de soleil dans l'assiette, pas vous ? Un peu d'agrumes, de saveurs acidulées, en toute simplicité... histoire d'accompagner le soleil revenu il y a peu. Est-ce que vous signez aussi ?

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 culinaire avec les clémentines ou mandarines est légèrement plus complexe car leurs saveurs sont plus délicates... surtout en salé.

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 ☐

~~~~~



~~~~~

Recette : Merlu au four, clémentine et coriandre

Temps de préparation : 10 minutes (2*5 min)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 600-800 gr 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

Etape 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.

Etape 2 : Cuisson – Version familiale

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

Etape 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.
- Enfourné pour 15 minutes à 180°C

Décorez de quartiers de clémentine et servez aussitôt.

Accompagnement : Ce merlu clémentine s'accompagnera bien de riz, pommes vapeur, d'endives caramélisées à l'orange ou d'une fondue de poireau.

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.
- *Variante :* 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)

Note : Si vous tentez la recette, n'hésitez pas à me donner votre retour et me faire parvenir une petite photo que je puisse faire un clin d'oeil dans le billet à votre réalisation ☐

~~~~~

Je propose cette recette pour Cuisinons de Saison/Février 2018, organisé par [claudine](#), avec la clémentine.

# SUR CUISINE DE GUT



~~~~~

Mots clés : [merlu](#), [poisson](#), [clémentine](#), [marinade](#), [coriandre](#), [cuisine au four](#), [cabillaud](#)