

# Merlu mariné au citron et curcuma

Bonjour à toutes et tous

On se dit souvent que pour cuisiner de bonnes choses il faut passer du temps. Au fil des ans, je me rends compte que ce n'est pas automatique. Il suffit parfois d'avoir les bons produits ou de connaître quelques techniques ou astuces qui font la différence. Une astuce par exemple est de torréfier les fruits secs avant de les utiliser dans les desserts : leur saveur en est décuplée. Les marinades sont un autre exemple de technique qui permet de parfumer "tout seul" viandes, poissons, tofu ou légumes. Il suffit de prendre 5 minutes la veille au soir / le matin pour lancer la marinade puis "oublier" les ingrédients jusqu'à l'heure du repas.

Aujourd'hui, j'aimerais donc vous proposer une **marinade** de saison : [citron](#), curcuma, huile d'olive. Sous cette simplicité, il se trouve que le trio se complète bien : le citron pour l'acidité, l'huile d'olive pour la rondeur, le curcuma pour la petite note d'épice. J'ai complètement oublié où j'ai trouvé l'idée – mea culpa – mais je remercie la « source inconnue » de cette découverte. Cela fait plusieurs fois que je l'utilise pour du poisson comme du [merlu](#) et elle fait mouche à chaque fois, en particulier auprès de mon Mari. Je vous propose en plus la recette avec une cuisson de poisson un peu particulière vue dans Top Chef : un poisson cuit à la poêle sur du papier sulfurisé. Cette technique permet de conserver un poisson très moelleux. Vous pouvez l'utiliser ou privilégier vos techniques de cuisson habituelles (vapeur, papillote..) qui conviendront tout autant.

En tout cas, j'espère que ce merlu mariné citron curcuma vous inspirera. Bonne journée





- MERLU MARINÉ -  
CITRON & CURCUMA

# Recette : Merlu mariné au citron et curcuma

Saison de la recette : Novembre – Juin inclus

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600-700 g de filet de merlu (écaillé et peau retirée) (cf. \*)
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 +1/2 citron
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- sel et poivre

## Réalisation

### Étape 1 : Marinade

- Coupez le merlu en morceaux de 3-4 cm de large . Prélevez le jus et zestes d'un citron. Coupez le demi citron en tranches.

- Placez le merlu dans un plat creux, puis versez le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez le curcuma, les zestes de citron et mélangez bien. Placez les rondelles de citron sur le poisson, puis couvrez le plat et laissez le mariner au frais une demi journée à minima.

## **Étape 2 : Cuisson**

- Dans une poêle anti-adhésive, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé.
- Faites chauffer puis déposez les tronçons de poisson.
- Faites cuire à feu moyen et à couvert pendant 8 à 10 minutes selon la taille des morceaux.
- Salez et poivrez en fin de cuisson

Servez ce merlu mariné citron curcuma bien chaud

---

## **Astuces :**

- (\*) J'opte souvent pour du merlu car c'est un poisson peu cher, mais vous pouvez remplacer par tout poisson blanc de votre choix : cabillaud, julienne, lieu, merlan..
  - Accompagnement : du riz, des courgettes sautées au curcuma (en saison), ou encore une poêlée de carottes conviendront bien.
-