

# Merluchon au four (avec la sauce qui va bien)

Bonjour à toutes et tous

Lorsque l'on va à la poissonnerie / au rayon poissonnerie, j'ai remarqué que l'on s'oriente toujours trop facilement vers les pavés/filets « prêts à déguster pour un repas », au détriment des poissons entiers. Ces poissons entiers sont pourtant tout aussi faciles à cuisiner et savoureux. Suite aux dernières courses, nous avons trouvé un *merluchon* ou « *petit merlu* » (Nb : un merlu, aussi appelé colin, peut mesurer jusqu'à 1m, peser quelques kilos), qui se prêtait bien à ce type de cuisine.

En terme de recette, quelques basiques : une cuisson au four, un le bocal de tomate concassées pour agrémenter et relever, un peu d'oignon et carotte pour adoucir la sauce, des herbes, et hop. La simplicité de la recette est à la hauteur de la dégustation. Le poisson fut jugé très parfumé et savoureux, à déguster chaud le jour J ou froid le lendemain avec une bonne « mayo ».

Je voulais partager l'idée-recette de ce merluchon au four avec vous, si jamais vous cherchez une idée qui change pour cuisiner le poisson. J'espère que cela vous plaira. Belle journée !

- MERLUCHON AU FOUR -



## Recette : Merluchon au four (et sauce qui va bien)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 merluchon de 1Kg à 1.2 kg (1)
- 1 citron
- 400 g de tomates concassées (conserves)
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1/2 verre de vin blanc (100 ml)
- 1 gousse d'ail
- 1 +1/2 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- huile d'olive
- sel, poivre
- 1 plat à gratin bien large

### Réalisation

- Vérifiez bien que le merluchon 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 moitiés de tranches de citron au centre du merluchon (Réservez le reste pour mettre sur le poisson). Parsemez aussi l'intérieur de la demi cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Épluchez puis émincez les oignons. Épluchez les carottes puis hachez les avec la gousse d'ail (2)
- Dans un plat à gratin suffisamment large pour contenir le poisson,

répartissez les oignons. Disposez le merluchon dessus.

- Dans un bol mélangez les tomates concassées, les carottes hachées, le vin blanc, herbes de Provence, sel et poivre. Répartissez cette préparation tout autour du merluchon.
- Répartissez le restant de rondelles de citron sur le poisson. Versez un petit filet d'huile d'olive
- Enfournez pour 25 minutes environ à 180°C. Vérifiez la cuisson avant de servir

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

---

#### **Astuces :**

- (1) 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) . La recette est aussi déclinable avec des pavés de poisson blanc, mais il vous faudra 1) cuire la sauce 15 minutes, remettre pour cuire le pavé 10-15 minutes.
  - (2) Pour gagner du temps, n'hésitez pas à utiliser un hachoir pour hacher oignons, carottes et ail.
  - *Poisson froid* : Tentez une piémontaise avec le restant de poisson
-