

ROTI DE MERLU FARCI AU HADDOCK

Ingrédients:

Filet de merlu (compter 250 g. de poisson par personne)
Haddock en filet
Beurre, huile
Fenouil
Bouillon de poule

Préparation

- ✚ Faire lever les filets pour le poissonnier et veiller que les arrêtes soient ôtées.
- ✚ Détailler le haddock en lamelles.
- ✚ Mettre un filet de poisson sur une planche, ajouter des lamelles de haddock, remettre un autre filet dessus.
- ✚ Ficelez les deux filets en rôti bien serré similaire à un sandwich.

Cuisson du fenouil

- ✚ Prendre les bulbes de fenouil, les fendre en deux dans le sens haut vers le bas, ôter l'intérieur, le couper en lamelles fines.
- ✚ Mettre un fond d'eau dans une cocotte et ajouter 1 ou 2 cubes de bouillon de poule suivant la quantité d'eau, bien remuez pour faire fondre. Ajouter ensuite les lamelles de fenouil, couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Cuisson du poisson

- ✚ Mettre de l'huile d'olive et du beurre dans un plat allant au four, placer ce plat dans le four 180 ° pour faire fondre le beurre.
Quand celui est fondu mettre le poisson et le faire cuire 15 minutes. Le poisson ne doit pas rester trop longtemps dans le four, il perd son eau et sa saveur.
- ✚ Dresser les assiettes, en mettant un morceau de poisson, le fenouil, le tout arrosé d'un beurre blanc.