



Estelle de Saint Germain

Filets de merlan sauce moutarde

Ingrédients :

4 filets de merlan, 2 gousses d'ail, 2 œufs durs, 1 c-à-c de moutarde, 1 c-à-c de vinaigre blanc, persil ciselé, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffer le four en position grill

Recette :

Écailler les œufs durs (les éplucher) puis les hacher avec l'ail. Ajouter la moutarde, l'huile, le vinaigre, le persil, sel, poivre et réserver au frais.

Placer les filets de merlan dans un plat légèrement huilé et faire griller 10 min de chaque côté (attention à ce que les filets ne brûlent pas)

Servir les filets nappés de sauce moutarde.