

Poissonnerie à Mont-sur-Marchienne

# L'Atlantide

[www.latlantide.be](http://www.latlantide.be)

Les fiches de recettes



## Merlan frit

Pour 4 personnes :

- 4 filets d'aiglefin sans peau
  - 100gr de farine
  - ½ litre de lait
  - Une cuillère à café de thym
  - Une pointe de muscade
  - Persil (de préférence plat)
  - Sel et poivre du moulin
1. Faites tremper le poisson dans le lait additionné du thym et la pointe de muscade pendant 5 minutes. Le rouler dans la farine.
  2. Salez et poivrez les filets
  3. Trempez-les dans la friture bien chaude (180c°) pendant environ 5 minutes. Il faut qu'ils soient bien dorés.
  4. Retirez-les et égouttez-les.
  5. Ciselez le persil et parsemez les filets dressés sur une assiette.
  6. Accompagnez de frites et d'une petite salade.

Un Muscadet, un Coteau d'Aix, un Bourgueil rouge ou un Bordeaux rouge léger.

Vous pouvez remplacer le merlan par l'églefin ou de très nombreux poissons tels que les rougets, sébastes, dorades, julienne, cabillaud,....