

Filets de merlu en croûte

Pour 4 personnes

- 4 filets de merlu
- 50g de parmesan
- 50g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de câpres au vinaigre
- 3+1 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- quelques feuilles d'estragon ciselé, sel et poivre.

■ Une recette simple à réaliser au four.

Servir: A déguster sans attendre, avec un verre de chardonnay.

Variation : Baissez la température à 150°, et laissez cuire plus longtemps, le poisson sera plus moelleux.



■ Préchauffez votre four à 180°.

■ Dans un plat allant au four, versez le jus de citron, et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de poivre et sel les filets de poisson, et disposez les dans le plat.

■ Mélangez la chapelure, les câpres, le parmesan, l'estragon, et la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive.

■ Répartissez l'ensemble sur les filets de poisson.

■ Enfourez pour 17 minutes.

Conseils

Ne salez pas trop, le parmesan l'est déjà.