

PESCANOVA

Coeurs de filets de Merlu et confiture d'oignons rouges au goût fumé



Les ingrédients

- Coeurs de filets de Merlu 400g Pescanova
- 1 kg d'oignons rouges
- 250g de lardons
- 1 dl d'huile d'arachide
- 20g de cassonade
- 1 dl de vinaigre de vin vieux
- 1 dl de vinaigre balsamique
- 2 dl d'huile de sésame
- 1 botte de ciboulette
- Sel et poivre

Préparation

- Décongelez au préalable vos coeurs de filets de Merlu blanc.
- Emincez les oignons. Compotez-les avec les lardons à l'huile d'arachide.
- Ajoutez la cassonade, le sel et le poivre.
- Dès les premiers signes de caramélisation, déglacez avec le vinaigre de vin vieux.
- Poêlez les coeurs de filets de merlu encore surgelés 5 min de chaque côté.
- Servez avec une cuillère de confiture d'oignons et une vinaigrette (vinaigre Balsamique, huile de sésame et ciboulette).



A la poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 8 mn

Niveau : très facile

Mes notes :
