



Les ingrédients

- 4 Dos de Merlu Blanc Pescanova
- Piment d'Espelette
- Citron
- Tomates
- Pignons de pin
- Laurier
- Salade
- Farine
- Sel

Préparation



- Décongelez au préalable vos dos de Merlu Blanc et égouttez-les bien avant de passer à la cuisson.
- Versez la farine dans un plat et mélangez-la avec quelques pincées de piment d'Espelette et recouvrez vos dos de Merlu de ce mélange.
- Faites ensuite dorer vos dos de Merlu de chaque côté dans un filet d'huile d'olive pendant 8 mn environ avec quelques feuilles de laurier.
- Coupez votre citron en lamelles puis rajoutez-le en fin de cuisson avec les pignons de pin.
- Dressez votre assiette puis rajoutez quelques morceaux de tomates et servez avec la salade de votre choix.
- Salez à votre convenance puis dégustez.

A la poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

Niveau : facile

Mes notes :
