



2 personnes



15 minutes



10 minutes

## Merlu au citron et à l'échalote

1- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et le jus de citron. Ajoutez les flancs de merlu et répartissez dessus l'échalote. Arrosez du vinaigre, salez et poivrez.

2- Retournez les poissons et saupoudrez-les de curcuma. Salez et poivrez à nouveau. Laissez saisir 5min. Servez immédiatement avec de la purée et des haricots verts.

300 g de merlu  
1 échalote émincée  
½ CC de vinaigre  
1 CC d'huile  
5 cl de jus de citron  
1 pincée de curcuma  
sel, poivre