



Merlu confit et radis braisés au romarin

13/05/2014 à 10h58

Par [Philippe Lafargue](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 600 g de Merlu de ligne du Pays Basque
- 15 cl d'huile de colza bio
- 5 cl de vin blanc
- Piment d'Espelette

Garniture

- 4 échalotes
- Sésame pour mémoire
- Sauce soja peu salée pour mémoire
- Ail pour mémoire
- [Fleur de sel pyramidal de Maldon](#), pour mémoire
- 2 bottes de radis
- Coriandre pour mémoire
- 3 branches de romarin avec fleurs
- 15 g de gingembre

Préparation :

- Demandez à votre poissonnier de tailler le merlu de ligne du Pays Basque en pavés de 150 g;
- Faites confire les pavés à 42°C dans l'huile de colza biologique pendant 9 minutes, avec le vin blanc, le piment, les échalotes;
- Faites chauffer dans une cocotte l'huile, le piment, le gingembre et l'ail;
- Ajoutez les radis nettoyés, la sauce soja et le romarin;
- Couvrez et faites cuire doucement 5 minutes;
- Ajoutez le sésame et la coriandre en fin de cuisson;
- Égouttez le poisson, les échalotes et les radis sur un linge. Salez de fleur de sel;
- Servez très chaud et parsemez les fleurs de romarin.

L'astuce du chef :

Attention : la réussite de ce plat dépend de la qualité du merlu. La très grande majorité des merlus consommés chez nous, sont importés de l'hémisphère Sud. Moins cher, il est de moins bonne qualité que le poisson de nos côtes pêché à la ligne. Vous munir d'un thermomètre de cuisson, ustensile indispensable pour toutes vos cuissons.