

Merlu à l'orange

Préparation : 20 mn, cuisson : 20 mn.

Pour 4 personnes.

1 queue de merlu de 1,2 kg, 6 fines tranches de poitrine fumée, 2 oranges non traitées, 1 c à soupe de vinaigre balsamique, 2 c à soupe d'huile d'olive, poivre.

Préchauffer le four sur th. 6-7 (200 °C). Rincer et éponger le merlu. L'arroser du jus d'une orange. Poivrer. Couper la seconde orange en tranches fines. Les disposer sur la queue du merlu en les alternant avec les tranches de poitrine fumée. Ficeler le tout.

Chauffer l'huile dans un plat à four. Y faire revenir le poisson 5 à 6 mn sur feu doux, en le tournant régulièrement. Arroser du vinaigre. Glisser le plat dans le four. Poursuivre la cuisson 15 mn. Accompagner d'un mélange de riz blanc et sauvage.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.