



**FILET DE MERLU  
SERVI DANS UN BOUILLON  
DE VOLAILLE AU CITRON VERT,  
HARICOTS BLANCS, FÈVES  
ET BASILIC FRAIS**



Peu caloriques mais riches en apports nutritionnels, les bouillons sont nos alliés santé de l'hiver !  
Et si en plus ils sont savoureux, on ne va pas s'en priver...

Tentez la recette « bouillonnante » d'originalité proposée par PAVILLON FRANCE  
avec un beau filet de merlu, quelques légumes et du basilic frais. Un régal !

**DIFFICULTÉ :**

**QUANTITÉ :** 4 personnes

**PRÉPARATION :** 2h15

**CUISSON :** 12 min  
+ temps indiqué pour le  
boullour

**INGRÉDIENTS :**

- 4 filets de merlu (entre 150 et 200g) • 1 carcasse de poulet
- 1 oignon • 2 carottes • 1 gousse d'ail • 1 poireau • 1 citron vert
- 1 branche de céleri • 10 feuilles de basilic • 1 feuille de laurier
- 150 g de fèves surgelées • 200 g de haricots blancs en conserve
- huile d'olive

**RECETTE :**



Préparez le bouillon de volaille. Découpez la carcasse de poulet en morceaux puis déposez-la dans un faitout. Couvrez complètement d'eau puis faites bouillir le tout pendant 10 minutes. Écumez les impuretés qui remontent à la surface.

Épluchez les carottes, l'oignon et l'ail coupez-les en morceaux. Lavez et coupez le poireau ainsi que la branche de céleri en 8. Déposez l'ensemble dans le faitout, puis ajoutez le basilic, le laurier puis salez et poivrez. Faites cuire à feu très doux pendant 2 heures et pensez à écumer régulièrement.

Après cuisson, passez le bouillon au chinois et versez-le dans une casserole.  
Ajoutez le jus du citron vert et portez de nouveau à ébullition.

Faites cuire les fèves directement dans le bouillon, 6 minutes après reprise de l'ébullition  
(ou selon les indications), et réservez.

Déposez les filets de merlu dans une assiette et couvrez-la de film alimentaire. Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes à pleine puissance. Déposez-les ensuite dans des assiettes creuses puis versez le bouillon aux fèves par-dessus. Ajoutez des haricots blancs préalablement rincés et réchauffés.

Enfin, versez un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez.  
Déposez quelques feuilles de basilic frais pour la présentation.

Bonne dégustation !

[> Découvrir les recettes PAVILLON FRANCE <](#)



**À PROPOS DU MERLU**

Le merlu est aussi appelé colin. Il vit le long des côtes françaises et au large jusqu'à 100 m de profondeur. C'est un poisson de belle taille, il mesure jusqu'à 1 m de long. Sa chair délicate est appréciée de tous, d'autant plus qu'il contient peu d'arêtes.

Nos conseils pour le conserver : plus il est frais, meilleur est le merlu car sa chair est ferme. Afin qu'elle ne ramollisse pas, gardez-le avec ses écailles 24h au réfrigérateur, vidé, sous film alimentaire. Les darnes se conservent aussi 24h. Il ne se congèle pas plus de 3 mois.

Prix moyen au kilo : €

