Filet de merlan à la sauce ravigote, aux petites pommes de terre et à la salade de fenouil

Une sauce qui accompagne délicieusement le merlan et les pommes de terre

La sauce ravigote est un classique de la cuisine française composé de vinaigrette, de câpres, d'oignon et de ciboulette. Elle se marie à merveille avec le poisson, mais vous pouvez aussi y tremper les pommes de terre : un régal. Le fenouil hollandais, quant à lui, apporte au plat une agréable douceur.

❄ conserver au frigo

30-35 min · *très simple* · *manger au début* · *plaît aux enfants*

❄ ☐ Fenouil

❄ ☐ Merlan

❄ ☐ Mesclun

❄ ☐ Sauce ravigote

☐ Petites pommes de terre

☐ Gousse d'ail

☐ Oignon rouge

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Petites pommes de terre (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Merlan 4)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Sauce ravigote (g) 1) 3) 6) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive extra-vierge (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde 15) Peut contenir des traces de cacahuètes, de noix et de céleri

Ustensiles
Wok ou sauteuse avec couvercle, poêle, saladier

Valeurs nutritionnelles 670 kcal | 27 g protéines | 65 g glucides | 32 g lipides dont 5 g saturés | 9 g fibres

1 Lavez bien les pommes de terre, coupez les grandes en quarts et les petites par le milieu. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et cuisez les pommes de terre à couvert sur feu moyen pendant 25 à 30 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez selon votre goût. Après 20 minutes, retirez le couvercle.

2 Entre-temps, émincez ou pressez l'ail et hachez l'oignon menu. Coupez les fenouils en quarts, ôtez le cœur dur, puis faites de fines lamelles.

3 Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen et cuisez-y le fenouil pendant 8 minutes. À mi-cuisson, ajoutez l'ail et l'oignon rouge. Ensuite, réservez dans un saladier.

4 Dans la même poêle, faites chauffer le beurre sur feu moyen et, lorsque les pommes de terre sont presque prêtes, faites cuire le merlan 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez selon votre goût.

5 Faites une vinaigrette à partir de l'huile d'olive extra vierge, du vinaigre balsamique blanc et du miel. Salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez le mesclun et la vinaigrette au saladier, puis remuez.

6 Dressez le merlan, les pommes de terre et la salade sur les assiettes et accompagnez de sauce ravigote.

Conseil ! Le fenouil hollandais a un goût anisé que la cuisson permet d'atténuer. Mais si cette saveur vous plaît, faites cuire le fenouil moins longtemps.