



## Fish and Chips de Merlan



### Fish & Chips de Merlan pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes

#### Ingrédients :

- 400g de **Filet de Merlan** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 1 gousse d'ail
- Farine de blé
- Chapelure
- 2 oeufs
- 1/2 citron

#### Préparation

- Rincez, égouttez, séchez les **Filets de Merlan**
- Salez et poivrez les filets à votre convenance
- Hachez la gousse d'ail finement
- Disposez 3 assiettes, et mettez dans la première la farine, dans la seconde vos deux oeufs battus en omelette, et dans la troisième la chapelure avec la gousse d'ail hachée
- Farinez vos filets, puis trempez les des deux côtés dans les oeufs battus et enfin dans la chapelure
- Faites revenir dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive ou de beurre jusqu'à ce que la panure soit dorée
- C'est prêt !

#### *Les astuces du chef*

Vous pouvez accompagner vos filets de **Merlan** avec des frites de pommes de terre ou des patates douces

Vous pouvez réaliser cette recette également avec du **Cabillaud** ou de l'**Eglefin**, en dos ou en filet, en adaptant la durée de cuisson en fonction de l'épaisseur du poisson !

