

# Merlu farci au four

## Ingredients

- 1 merlu entier
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons jeunes
- 2 cuillères de pluches de persil plat
- Huile d'olive

## Je passe en cuisine

1. Coupez la tomate en petits dés. Émincez finement les gousses d'ail et les oignons jeunes. Déposez le tout dans un bol, ajoutez les pluches de persil, salez, poivrez et arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive. Mélangez bien et réservez.
2. Préparez le merlu : coupez la tête et la queue, retirez les nageoires dorsales à l'aide d'une paire de ciseaux, puis lavez-le soigneusement et épongez-le avec du papier absorbant. Placez-le dans un plat allant au four.
3. Farcissez généreusement le ventre du poisson avec la préparation aux légumes. Tassez bien, puis refermez à l'aide d'un ou deux piques en bois pour maintenir la farce en place.
4. Arrosez le merlu d'un filet d'huile d'olive et enfournez à 180 °C pour 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre et légèrement dorée.



DIFFICULTÉ

FACILE



PRÉPARATION

25 MIN



CUISSON

30 MIN



NB DE PERS.

4