



# Merlan au court-bouillon brocoli santé

 En deux mots :

Un plat rapide et facile à préparer pour un repas tout en légèreté en plein de goût. Parfait pour faire le plein de vitamines (le brocoli est très riche en vitamine C) et en minéraux.

Comment se faire du bien en toute simplicité

*Pour 2 personnes*

*Temps de préparation : 5 minutes*

*Temps de cuisson : 25 minutes*

Difficulté: 

## Ingrédients

- ▶ 350 g de merlu
- ▶ 1 pièce d'oignon
- ▶ 1 brin de thym
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ 1 pièce de citron
- ▶ 6 pièce de clou de girofle
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir
- ▶ 450 g de brocoli
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ▶ 1 cuillère à café de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

## Instructions

Préparer un court bouillon , l'oignon piqué de clous de girofle, le thym (ou herbes de Provence), le laurier, le citron coupé en deux, le sel, le poivre et de l'eau.

Cuire le merlan entier, départ court bouillon froid, environ 15 minutes après ébullition.

Sortir délicatement la queue du court bouillon, laisser refroidir.

Une fois froid, trier le merlan en enlevant la tête, puis en ôtant les filets (attention il y a quelques arêtes), réserver.

Laver et trier le brocoli puis mettre les bouquets à cuire environ 5 minutes à partir du moment où l'eau bout (les bouquets doivent rester fermes et croquants).

Refroidir les bouquets de brocoli à l'eau froide, immédiatement après la fin de la cuisson.

Faire sauter les bouquets en poêle chaude avec l'huile de sésame, la sauce soja et les graines de tournesol.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

## Accompagnement :

Vous pouvez accompagner le plat de riz basmati, thaï ou complet si vous le désirez.

Vous pouvez aussi le servir avec une sauce légèrement citronnée (émulsionnée ou pas) ou bien une mayonnaise.

## Astuces :

Faire cuire les brocolis à la vapeur permet d'éviter qu'une très grande partie des nutriments (et surtout dans ce cas là la vitamine C) soient détruits à la cuisson. La cuisson vapeur est celle qui préserve le plus les nutriments contenus dans les aliments.

Vous pouvez bien sûr remplacer le poisson entier par des filets de merlan (ou de tout autre poisson blanc à votre

convenance) tout prêt. Vous gagnerez encore plus de temps puisque vous n'aurez pas besoin de trier le poisson.



### *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.