

# Merlan, fleurs de courgettes et bulots

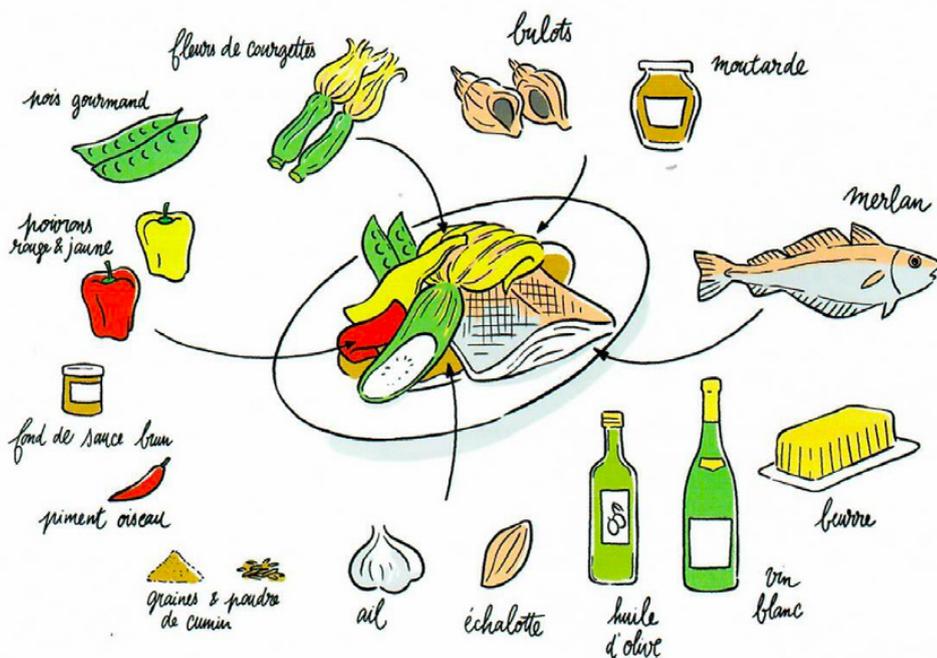
Une envie de saison pour Éric Guérin : le merlan et une fleur de courgette farcie. Des produits simples, du végétal et de la couleur. L'été est là !

## Ingrédients

Pour 4 personnes

2 merlans de 400g  
150g de bulots  
4 fleurs de courgettes  
4 pois gourmand  
1 petit poivron jaune  
1 petit poivron rouge  
1l d'huile d'olive de qualité  
1 c à soupe de moutarde  
Sel et fleur de sel de Guérande  
Poivre du moulin

Jus d'arêtes au cumin  
Les arêtes de merlan  
10g de graines de cumin  
2g de cumin en poudre  
15g de fond brun en poudre  
1 gousse d'ail  
2 échalotes  
1 piment oiseau  
100g de vin blanc  
80g de beurre



## Progression

### • Les bulots

Bien rincer les bulots. Mettre à cuire départ eau froide avec 15g de sel par litre d'eau, porter à ébullition cuire 5 minutes et couper le feu et laisser les bulots refroidir dans l'eau. Décortiquer les bulots et les tailler en brunoise. Réserver.

### • Le merlan

Lever les filets de merlan, enlever les arêtes, réserver. Récupérer les arêtes, bien les rincer. Dans une casserole, ajouter l'huile d'olive et bien faire revenir les arêtes. Ajouter les graines de cumin, le piment, les échalotes. Couper en gros morceaux l'ail et le fond brun, bien remuer, faire revenir 5 minutes puis déglacer au vin blanc. Faire réduire et mouiller à l'eau à peine à hauteur. Cuire une heure. Passer la sauce au chinois, la monter au beurre, ajouter le cumin en poudre et rectifier l'assaisonnement.

### • Les fleurs de courgettes

Tailler le bout de la courgette, tailler le reste en fine brunoise. Enlever le pistil de la fleur de courgette, mélanger la brunoise de courgettes et de bulots avec la moutarde. Bien assaisonner le tout et farcir les fleurs de courgettes sans trop les remplir. Cuire les fleurs de courgettes 2 minutes à la vapeur.

Cuire les pois gourmands 2 minutes dans l'eau bouillante salée, puis bien les refroidir à l'eau froide. Tailler les poivrons en jolis morceaux, enlever les pépins et les saisir 2 minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

## Dressage

• Dresser un lit de pousses d'épinards. Placer dans une coquille d'huître deux huîtres pochées. Ajouter les coquillages. Assaisonner avec un tour de moulin à poivre.

• Mettre l'huile d'olive dans un bain-marie à 75°C et cuire les merlans bien assaisonnés 3 min. Dresser dans une assiette plate le merlan, poser dessus la fleur de courgette, le pois gourmand et les poivrons, finir avec la sauce et une jolie pousse de saison.

### La Mare aux Oiseaux

223 rue du Chef de l'île Fedrun,  
Saint-Joachim  
02 40 88 53 01