

# Merlan poché au citron

---

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

## Ingrédients

*pour 1 personne*

- 140 g de filets de merlan
- 2 oranges pressées
- 1 filet de citron
- 2 échalotes ciselées

## Préparation

- 1| Mettez dans une casserole 2 oranges pressées ainsi que les échalotes ciselées.
- 2| Cuir à feu doux recouvert d'un couvercle.
- 3| Plongez les filets de merlan dans le jus d'orange / échalotes.
- 4| Arrêtez la cuisson.
- 5| Laissez le poisson dans le jus d'orange chaud quelques minutes.
- 6| Sortez-le.
- 7| Arrosez avec un filet de citron.