

## Filets de merlan farcis au crabe, sauce à l'avocat

Préparation 25 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 2 personnes :

3 beaux filets de merlan

1 boîte de miettes de crabe

2 c à s de fromage blanc assez ferme

1 blanc d'oeuf

10 cl de lait

1 avocat

Le jus d' 1 citron

Ciboulette

Sel et poivre

Oeufs de poisson pour la déco

Aplatir au rouleau à pâtisserie 2 filet de merlan placés entre 2 feuilles de film étirable. Attention de ne pas trop appuyer pour ne pas les déchirer. Réserver les filets au frais.

Egoutter les miettes de crabe et retirer les éventuels cartilages.

Passer au mixer le troisième filet de poisson avec le crabe et le fromage blanc. Ajouter ensuite le blanc d'oeuf et 3 c à s de lait. Saler et poivrer.

Répartir ce mélange sur les filets de merlan et rouler ces derniers pour enfermer la farce. Maintenir avec une pique en bois.

Cuire à la vapeur une dizaine de minutes.

Préparer la sauce : pour cela mixer la chair de l'avocat avec le jus de citron et de la ciboulette. Délayer l'ensemble avec le reste de lait et faire chauffer sans bouillir. Rectifier l'assaisonnement et servir avec les filets de merlan.

Décorer de brins de ciboulette et d'oeufs de poisson

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>