

Echalotes en quartier, oignons en rondelles. Effeuillez le persil.

En sauteuse, dans le beurre et à feu doux, faites blondir et s'attendrir les échalotes puis les oignons, couvercle fermé.

Ajoutez le vinaigre et la bière, les graines de coriandre, chauffez à feu vif, sans couvrir, jusqu'à consistance sirupeuse.

Prélevez oignons et échalotes, les réservez au chaud.

Taillez la betterave en fines lanières, réservez dans un peu de jus de cuisson à part car elle déteint... Mélanger au bain-marie le reste du jus de cuisson, la crème fraîche et la moutarde, assaisonnez à votre goût, couvrez et tenez au chaud.

Chauffez une saucière.

Sur chaque filet à plat : sel, poivre du moulin, persil ciselé, moutarde.

Les rouler et les ficeler. Cuisez à la vapeur 5 à 6 minutes sur une feuille de salade.

Servez aussitôt avec la sauce, les échalotes, les oignons confits et les lanières de betterave.

Roulé de Merlan sauce moutarde

- 4 filets de gros merlan 250 g
- 1 betterave rouge cuite
- 2 échalotes
- 3 oignons roses
- 2 branches de persil plat
- 50 cl de bière blonde
- 15 cl de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 25 g de beurre
- Sel, poivre du moulin

