

« Filet de merlu au naturel » Phare d'Eckmühl : le poisson bien-être associé aux recettes légères et gourmandes

Le spécialiste des conserves de poissons durables Phare d'Eckmühl réunit tous les bienfaits du merlu dans une recette légère « de filets au naturel » agrémentés de simples aromates BIO. Directement pêché en Bretagne, le merlu est immédiatement fileté à la sortie du port et emboîté à la main à Douarnenez selon une méthode artisanale. 100% breton, le fameux poisson blanc regorge d'atouts nutritionnels. Connu pour sa faible teneur en matières grasses (moins de 2,5%) et sa richesse en protéines, c'est aussi une source intéressante de phosphore et de sélénium. Allié santé dans l'assiette, la chair délicate et le goût subtil des filets de merlu offrent d'infinies possibilités en cuisine. Simplement assaisonnés d'un jus de citron ou d'une vinaigrette aux herbes, les « Filets de merlu au naturel » Phare d'Eckmühl peuvent se consommer chaud ou froid, en terrine ou sur une tranche de pain. Déglacés, poêlés, empapillotés, il se prête à l'élaboration de recettes saines et gourmandes (taboulé, tagliatelles de légumes ... recettes en annexe).

« Filet de merlu au naturel », recette légère aux bienfaits nutritionnels

Avec moins de 2,5% de matières grasses, le merlu est un poisson maigre connu pour sa richesse en protéines (22 g pour 100g) et sa teneur intéressante en vitamines et minéraux. Source de phosphore, qui participe au maintien d'une ossature et d'une dentition normale, le merlu est aussi riche en sélénium (50 µg), utile au fonctionnement normal du système immunitaire. En raison de leur chair fine et fragile, les filets de merlu nécessitent une méthode de cuisson préservant leur texture et leur goût délicat. En conséquence, Phare d'Eckmühl les emboîtent crus, dans un court-bouillon bio composé de thym, de graines de fenouil, de laurier et de persil. Ils sont ensuite cuits délicatement afin de préserver tous leurs atouts nutritionnels.



Mille et une façons de les cuisiner

Délicieux sur une tranche de pain à l'apéritif, relevés délicatement d'un jus de citron ou d'une vinaigrette en entrée, les « filets de merlu au naturel » Phare d'Eckmühl s'accompagnent simplement de légumes de saison. En papillote ou en salade, sur du pain ou en terrine, chauds ou froids, ils se prêtent à l'élaboration de recettes saines, légères et gourmandes et séduiront tous ceux qui veulent se faire plaisir tout en se faisant du bien.

Pêche locale 100% bretonne et méthode artisanale

Classé parmi les poissons blancs, le merlu ou également appelé colin (différent du colin d'Alaska) est issu de la pêche locale. À peine débarqué au port, il est fileté selon une méthode artisanale puis emboîté à la main à Douarnenez.

°° **Ingrédients** : merlu, eau, sel, thym*, graines de fenouil*, persil*, laurier (* ingrédients issus de l'agriculture biologique)

°° **Valeurs nutritionnelles pour 100 g** : 474 kJ / 112 kcal. Matières grasses (2,3 g) dont acides gras saturés (0,4 g), mono-insaturés (0,6 g), poly-insaturés (1 g), glucides (0,9 g), dont sucres (traces), protéines (22 g), sel (0,8 g), phosphore (130 µg), sélénium (50 µg)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- * **Poids net** : 150 g
- * **Prix moyen** : 4 € TTC
- * **Distribution** : en réseaux de magasins biologiques et diététiques

Phare d'Eckmühl

En 1999, la conserverie Wenceslas Chancerelle crée Phare d'Eckmühl, première marque française de conserves de poisson dédiée aux magasins bio. Née de la volonté de proposer des produits de la mer respectueux de l'écosystème marin et certifiés en Agriculture Biologique, la conserverie s'inscrit dans une tradition familiale née en 1853. Son ancrage territorial, sa maîtrise de savoir-faire ancestraux et son respect de l'environnement marin font de Phare d'Eckmühl une marque unique sur le marché bio. A ce jour, elle propose une trentaine de conserves de poisson aux saveurs préservées et authentiques. www.pharedeckmuhl.com

Contact presse :

Ludivine Di Méglio - Agence ComRP
Tel : 06.70.76.73.67 - email : ldimeglio@communication-rp.com

« FILET DE MERLU AU NATUREL » PHARE D'ECKMÜHL EN CUISINE

Taboulé de boulgour aux herbes aromatiques et « Filet de merlu » Phare d'Eckmühl

Préparation : 30 minutes

Repos : 30 minutes

Pour 2 personnes



© Clémence Catz pour Phare d'Eckmühl

Ingédients

Une boîte de « Filet de merlu » au naturel
Phare d'Eckmühl

150 g de boulgour

2 c. à soupe d'huile d'olive

Le jus d'1/2 citron

Une gousse d'ail

Une échalote

Un petit bouquet de coriandre

1/2 bouquet de persil plat

1/2 botte de ciboulette

Sel et poivre

1 c. à soupe de graines de courge

Préparation

Mettre le boulgour dans une casserole avec deux fois son volume d'eau fraîche (400g environ), saler et faire cuire à petite ébullition pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Couvrir et laisser gonfler 10 minutes hors du feu, puis verser dans un grand saladier et laisser refroidir complètement (30 minutes environ).

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron, l'ail dégermé et écrasé, l'échalote épluchée et émincée très finement. Saler et poivrer. Verser sur le boulgour et mélanger délicatement à la fourchette.

Laver les herbes, hâcher la ciboulette, ciseler la coriandre et le persil et les ajouter au taboulé. Terminer par le filet de merlu découpé en gros morceaux.

Toaster les graines de courge quelques minutes dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles éclatent. Les hacher grossièrement si souhaité et en parsemer le taboulé.

Conserver au réfrigérateur et servir bien frais.

Tagliatelles de légumes et pétales d'agrumes, « Filet de merlu » Phare d'Eckmühl & crème au miso blanc

Préparation : 20 minutes

Pour 2 personnes



© Clémence Catz pour Phare d'Eckmühl

Ingrédients

Deux boîtes de « Filet de merlu » au naturel Phare d'Eckmühl

200 g de carottes

Une petite courgette (200 g environ)

¼ d'orange, pamplemousse ou citron, ou 4 kumquats

1 grosse c. à soupe de miso blanc (en magasins bio)

Le jus d'1/2 citron

½ c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre et/ou baies roses

Préparation

Brosser les carottes et laver la courgette sans l'éplucher, détailler de fines lanières avec un économiseur ou une mandoline. Arrêter en atteignant le cœur des carottes et les pépins de la courgette. Les faire cuire 3 minutes à la vapeur douce pour les assouplir.

Pendant ce temps, peler le quartier d'agrumes à vif en ôtant les parties blanches et prélever de petits pétales de chair avec un couteau bien tranchant.

Préparer la crème au miso : mélanger le miso avec le jus de citron, puis avec l'huile d'olive. Saler poivrer.

Mettre les tagliatelles de légumes et les pétales d'agrumes dans un plat, ajouter la sauce miso et mélanger délicatement, puis recouvrir de filets de merlu et saupoudrer de grains de poivre ou de baies roses concassées. Servir encore tiède.