Merlan au potiron

4 pers 25 mn

Les **ingrédients**

- 800?g de filet de merlan
- 1 quartier de potiron
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 2 c. soupe rases de farine
- ½ c. à café de paprika
- 3 c. soupe d'huile
- sel, poivre

La **recette**

Etape 1
Éplucher le potiron, retirer les graines et les filaments. Couper la chair en cubes réguliers d'environ 2 cm.

Etape 2
Peler l'ail et les échalotes. Hacher finement.

Etape 3
Couper les filets de merlan en gros morceaux. Les passer légèrement dans la farine pour les enrober.

Etape 4
Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'ail et les échalotes. Faire revenir 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Etape 5
Ajouter les cubes de potiron dans la cocotte. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Etape 6
Retirer les cubes de potiron et les réserver. Dans la même cocotte, déposer les morceaux de merlan farinés et les faire dorer 2 minutes de chaque côté.

Etape 7
Remettre le potiron dans la cocotte. Saupoudrer de paprika, saler et poivrer. Verser un verre d'eau (environ 20 cl). Couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

Etape 8
Servir immédiatement dans la cocotte, accompagné de riz blanc.