

IDÉE RECETTE

Fingers de merlu à la laitue de mer, mayonnaise poudre tandoori et yuzu

Créée par Quentin Leroux



Photo générée par IA. Ne pas jeter sur la voie publique.

Recette proposée dans le cadre des démonstrations culinaires du jeudi 22 octobre 2026.
Une animation organisée dans le cadre du Off du Rhum, par la Région Bretagne,
en présence du chef Olivier Roellinger parrain de l'organisation environnementale Ethic Océan.



Ethic Ocean

**POUR VOUS,
AVEC VOUS,
PARTOUT.**



En toutes saisons, mangeons breton !

En Bretagne, la terre et la mer nous offrent ce qu'elles ont de meilleur. Fruits, légumes, produits de la mer, viandes, produits laitiers... Nous vivons dans une région qui regorge de produits de qualité !

Choisir de manger breton, c'est soutenir une alimentation locale, responsable et de saison.

1^{RE} RÉGION



→ en porc et volaille



→ en œufs et lait, bio et conventionnel



→ en pêche et aquaculture

Plus d'infos ici :



Une Région aux côtés de celles et ceux qui nous nourrissent



La Région agit au plus près du monde agricole pour le soutenir, l'accompagner et préparer l'avenir.

Aide à l'installation et à la transmission, accompagnement dans la transition agroécologique...



La Région s'engage au quotidien pour accompagner la filière pêche et aquaculture.

Aide à l'achat de navires, soutien à la décarbonation, appui à la gestion durable des ressources, accompagnement de la conchyliculture...

IDÉE RECETTE

FINGERS DE MERLU À LA LAITUE DE MER, MAYONNAISE POUDRE TANDOORI ET YUZU (10 fingers)

INGRÉDIENTS

- 350 g de filet / dos de merlu
- 5 feuilles de brick
- 100 g de beurre demi-sel
- 30 g de paillettes de laitue de mer
- 1 œuf
- 50 g de moutarde de Dijon
- 20 g de jus de yuzu
- 150 g d'huile de colza
- 10 g de poudre Tandoori (épices Roellinger)
- Sel et poivre

Réalisation de la mayonnaise

Cuire l'œuf 9 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter l'œuf dur, le refroidir et le décortiquer. Dans un mixer, commencer par mixer l'œuf dur avec la moutarde de Dijon. Ajouter ensuite le sel, le poivre, la poudre Tandoori et le jus de yuzu, puis bien mixer à nouveau. Ajouter petit à petit l'huile de colza afin de monter la mayonnaise. Vérifier l'assaisonnement et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Réalisation des fingers de merlu

Préchauffer le four à 180 °C en chaleur tournante. Couper le merlu en bâtonnets d'environ 35 g et les garder au frais. Couper les feuilles de brick en deux. Faire fondre le beurre demi-sel. Étaler à l'aide d'un

pinceau un peu de beurre sur la surface d'une demi-feuille de brick, parsemer de paillettes de laitue de mer et déposer un morceau de merlu. Refermer le finger de merlu en ramenant au milieu les 2 côtés de la feuille de brick, puis rouler le poisson dans la longueur afin de former un rouleau. Disposer les fingers sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourner 10 à 15 minutes (ils sont cuits quand les bricks ont une jolie couleur dorée).

Dressage

Disposer les fingers de poisson dans des petites assiettes de présentation. Mettre à disposition la mayonnaise en petits pots ou récipients creux et déguster encore chaud !