

IDÉE RECETTE

Bouchées de merlu croustillant crème de panais, algues et épices roellinger

Créée par Eddy Bourdel



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

BOUCHÉES DE MERLU CROUSTILLANT CRÈME DE PANAIS, ALGUES ET ÉPICES ROELLINGER (20 bouchées)

INGRÉDIENTS

- **Poisson** : 940 g de dos de merlu avec la peau, 45 ml d'huile d'olive, 10 g de beurre doux, 5 g de fleur de sel
- **Crème de panais** : 190 g de panais, 75 ml de lait entier, 40 ml de crème liquide entière, 20 g de beurre doux, 1 à 2 citrons jaunes (jus), 1 pincée de sel
- **Chips d'algue** : 6 feuilles de nori, 40 g de fécule de tapioca, 130 ml d'eau, 500 ml d'huile de friture
- **Huile d'algues** : 100 ml d'huile de pépins de raisin, 6 g d'algues séchées mélangées (nori, dulse, laitue de mer)
- **Finitions** : 40 g de sarrasin décortiqué, 20 g d'épices Roellinger (Poudre du Voyageur ou mélange Poissons), zeste de 2 citrons jaunes

Préparation des garnitures (à l'avance)

Chips d'algue : Délayer 40 g de fécule dans 130 ml d'eau froide, chauffer jusqu'à obtenir un gel. Badigeonner les feuilles de nori et les coller 2 par 2. Faire sécher au four à 90 °C (30 à 45 min). Casser en éclats et frire 3 à 5 secondes dans une huile à 190 °C.

Huile d'algues : Chauffer l'huile de pépins de raisin à 60-70 °C, ajouter les algues hachées, mixer, infuser 30 min et filtrer.

Sarrasin grillé : Torréfier le sarrasin à sec dans une poêle jusqu'à coloration noisette, réserver à plat et saler légèrement.

Crème de panais : Cuire les dés de panais dans le lait et la crème à frémissement (15 à 20 min). Mixer très finement avec le beurre, ajuster avec le jus de citron et le sel.

Cuisson du merlu

Tailler le merlu en 20 pavés de 47 g. Essuyer la peau et saler 1 heure avant. Dans une poêle antiadhésive, cuire les pavés côté peau dans l'huile d'olive sans les retourner pour garder la chair nacrée. En fin de cuisson, ajouter une noix de beurre moussant et arroser la chair pendant 1 min 30. Réserver sur grille.

Dressage

Déposer une touche de crème de panais chaude, placer dessus le pavé de merlu (peau vers le haut), ajouter une pincée de sarrasin grillé, planter une chips d'algue, verser un filet d'huile d'algues, puis terminer par le zeste de citron, les épices Roellinger et un grain de fleur de sel.