

Entrées froides aux produits de la mer

Maquereau brûlé, yaourt et concombre



3h05 20 min 45 min 2h 298

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des concombres

- 1 Eplucher les concombres à l'aide d'un économe. Les tailler finement en lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline.
- 2 Les disposer dans un plat puis saupoudrer de gros sel et de sucre. Laisser dégorger pendant 30 à 45 minutes.
- 3 Une fois égorgés, les égoutter à l'aide d'une passoire puis les essuyer à l'aide de papier absorbant.
- 4 Les assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre balsamique puis former des rouleaux.

Étape 2

Préparation du yaourt aux herbes

- 1 Verser le yaourt dans un bol à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Effeuille le cerfeuil et l'estragon.
- 3 Les ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver.
- 4 Ciseler également la ciboulette et réserver.
- 5 Incorporer les herbes au yaourt, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maquereau

4 Filet(s) de maquereau
1 Fleur de sel

Ingrédients pour les concombres

2 Concombre
1 c. à soupe Sucre semoule
1 c. à soupe Gros sel
1 trait Vinaigre balsamique
1 trait Huile d'olive

Ingrédients pour le yaourt aux herbes

120 g Yaourt à la grecque
2 c. à soupe Jus de citron
1 trait Huile d'olive
0.25 botte(s) Estragon
0.25 botte(s) Cerfeuil
0.25 botte(s) Ciboulette

- 6 Ajouter le jus de citron et le filet d'huile d'olive, saler. Mélanger puis réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de l'oignon

- 1 Couper la betterave en dés à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Verser l'eau, le vin blanc, le sucre, les dés de betterave puis le sel dans une casserole. Porter à ébullition.
- 3 Eplucher et couper l'oignon en dés à l'aide d'un couteau éminceur. Le verser dans un saladier.
- 4 Verser la préparation à base de betterave dessus, réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Préparation du maquereau

- 1 Mettre un wok à chauffer sur feu vif et sans matières grasses. Disposer une grille dessus.
- 2 Une fois le wok bien chaud, disposer les filets de maquereau sur la grille et recouvrir de deux feuilles de papier aluminium.
- 3 Laisser fumer pendant 2 à 5 minutes. Le coeur du maquereau doit être légèrement rosé.
- 4 Passer ensuite le maquereau au chalumeau jusqu'à ce que la peau noircisse.
- 5 Parsemer de fleur de sel. Réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer le maquereau au centre d'une assiette.
- 2 Déposer les rouleaux de concombres de part et d'autre.
- 3 Décorer de quelques dés d'oignon rouge et de betterave.
- 4 Mettre un peu de yaourt aux herbes à côté du maquereau à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ajouter les fleurs de bourrache, le fenouil sauvage ainsi que la menthe.
- 6 Déguster sans attendre.

1 **Sel**

Ingrédients pour l'oignon pickled

1 **Oignon(s)**

1 **Betterave rouge crue**

330 ml **Vin blanc**

330 ml **Eau**

330 g **Sucre semoule**

1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**

1 **Menthe fraîche**