

Poissons

Maquereau croustillant


30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

477

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
maquereau croustillant**
4 Filet(s) de maquereau

 50 g **Beurre**

 50 g **Parmesan**

2 unité(s) entière(s)

Blanc(s) d'oeuf

 55 g **Farine**

 400 g **Pimientos del
piquillo**

 100 g **Olives noires**

 1 **Vinaigre balsamique**

 1 **Roquette**

 1 **Huile d'olive**

 1 **Poivre**

 1 **Sel**
Étape 1

Préparation des tuiles au parmesan

- 1 Déposer le beurre dans un bol et le passer quelques secondes au micro-ondes afin de le ramollir et d'obtenir un beurre pommade.
- 2 Pour avoir un beurre pommade sans le passer au micro-ondes, laisser le beurre hors du réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.
- 3 Bien remuer le beurre à l'aide d'une maryse afin d'obtenir un mélange homogène.
- 4 Mettre le beurre dans un cul de poule.
- 5 Ajouter les blancs d'œufs et mélanger vivement avec un fouet.
- 6 Ajouter le parmesan puis la farine, en mélangeant entre chaque.
- 7 Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de cuisson, la coller aux coins avec un peu d'appareil à tuile.
- 8 Étaler le mélange sur la plaque recouverte de papier sulfurisé à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.
- 9 Donner une forme rectangulaire aux tuiles pour l'aspect esthétique. Pour faciliter l'étalage, tremper la spatule dans l'eau chaude.

- 10 Corriger la forme des tuiles avec la spatule pour qu'elles soient rectangulaires, le plus possible de la même taille.
- 11 Insérer la plaque de cuisson dans le four et cuire pendant 15-20 minutes à 180°C(Th.6).

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Tailler en fines lamelles un quart des piquillos. Réserver.
- 2 Prendre la moitié des olives noires préalablement dénoyautées et lavées à l'eau chaude, et les couper en quatre. Réserver avec les piquillos.
- 3 Insérer le reste des piquillos et leur jus dans le bol d'un blender.
- 4 Ajouter le vinaigre balsamique.
- 5 Mixer le tout de sorte à obtenir un mélange sirupeux.

Étape 3

Préparation des maquereaux

- 1 Couper les filets de maquereau en deux dans la longueur, puis dans la largeur, afin d'avoir des morceaux de la même taille que les tuiles.
- 2 Dans un plat allant au four, verser un filet d'huile d'olive, du poivre et du sel.
- 3 Déposer les filets de maquereaux dans le plat, côté peau vers le haut.
- 4 Enfournier les maquereaux quelques secondes sous un grill bien chaud puis les sortir et enlever la peau en tirant dessus.

Étape 4

Dressage

- 1 Dresser les assiettes à la dernière minute, pour que les tuiles restent croquantes. Prévoir deux tuiles par assiette.
- 2 Déposer quelques lamelles de piquillos dans l'assiette, y déposer la première tuile.
- 3 Mélanger un peu la garniture, y ajouter un peu de roquette.
- 4 Déposer une couche de garniture sur la tuile, déposer la seconde tuile par dessus. Ajouter encore un peu de garniture sur le dessus.
- 5 Déposer un morceau de maquereau tout au dessus.
- 6 Décorer l'assiette avec le coulis de piquillos, une poignée de roquette et un peu de garniture.