



Entrées froides aux produits de la mer

Maquereaux de ligne crus « pousse pousse

»



73h10 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

73h

REPOS

302

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des maquereaux

1 kg **Maquereau**
2 c. à soupe **Graine(s)
germée(s)**
2 c. à soupe **Graine(s)
germée(s)**
2 c. à soupe **Graine(s)
germée(s)**
16 **Olives vertes**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**
2 cl **Vinaigre d'alcool
blanc**

Étape 1

Préparation des graines

- 1 Attention, 3 jours sont nécessaires pour faire germer les graines.
- 2 Verser les graines dans un bol et les immerger dans l'eau. Laisser tremper pendant 1 heure pour les réhydrater.
- 3 Après ce temps, étaler la gaze dépliée dans le fond du germeoir.
- 4 Verser les graines dedans en les répartissant bien avec une cuillère à soupe.
- 5 Laisser pousser les graines pendant 3 jours en les arrosant 2 fois par jour, midi et soir.

Étape 2

Préparation du maquereau

- 1 Avec un couteau filet de sole, lever les filets. Pour cela, réaliser une incision à la base de la tête du poisson, glisser la lame en suivant l'arête centrale.
- 2 Réaliser la même opération de l'autre côté.

- 3 A l'aide d'un couteau éminceur, parer les arêtes ventrales, puis enlever les arêtes restantes avec une pince à désarêter.
- 4 Passer le doigt sur la chair des filets pour vérifier qu'il ne reste plus d'arêtes.
- 5 Placer les filets dans un saladier. Les recouvrir d'eau et verser le vinaigre. Mélanger légèrement et débarrasser sur une assiette.

Étape 3

Dressage

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur tailler les olives en julienne en contournant le noyau. Réserver dans un ramequin.
- 2 Avec l'éminceur, tailler les filets de maquereaux en fines tranches dans l'épaisseur, puis les déposer sur une assiette de dressage. retirer la peau.
- 3 Rouler le citron sous la paume de la main, le couper en deux avec le couteau d'office.
- 4 Presser le citron au-dessus des tranches de maquereau.
- 5 Assaisonner de sel de Maldon, parsemer de julienne d'olive.
- 6 Finir avec les pousses germées, en placer uniformément sur les tranches de maquereau.