

Poissons

Maquereau vin blanc, new style



6h50 **45 min** **5 min** **6h** **396**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des maquereaux

- 1 A l'aide d'un couteau filet de sole, inciser dans le maquereau à la base de la queue et remonter jusqu'aux ouïes.
- 2 Inciser à la base de la tête pour enlever le filet et recommencer l'opération de l'autre côté.
- 3 Parer les filets pour qu'ils aient une taille uniforme. Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes, puis réserver dans un plat.
- 4 Eplucher les carottes à l'aide d'un économe et les tailler en fines tranches avec l'éminceur. Réserver.
- 5 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, le couper en deux et le tailler en fines tranches avec l'éminceur. Réserver.
- 6 Verser le vin blanc, le vinaigre blanc et le vinaigre de riz dans une casserole.
- 7 Ajouter les graines de coriandre, les carottes et les oignons, le thym, le laurier et du poivre.
- 8 Faire chauffer la casserole sur feu vif et porter à ébullition. Laisser cuire pendant 2 minutes après l'ébullition.

Verser la marinade sur les filets, la laisser imprégner le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maquereau au vin blanc

2 **Maquereau**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 litre(s) **Vin blanc**
1 litre(s) **Eau**
1 litre(s) **Vinaigre de riz**
1 **Graines de coriandre**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce New Style

60 g **Miso**
75 ml **Huile de sésame**
30 ml **Vinaigre de cédrat**
30 ml **Vinaigre de riz**
75 g **Yuzu**
15 g **Purée de piment**

Ingrédients pour le dressage

- 9 poisson pendant 5 à 6 heures.
- 10 Laisser refroidir le mélange à température ambiante puis placer au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Dans le bol du blender, verser le miso, le vinaigre de riz, le vinaigre de cédrat, l'huile de sésame et la sauce soja au yuzu. Mixer.
- 2 Débarrasser la sauce dans un saladier puis ajouter la pâte de piment. Mélanger avec un fouet.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le plat contenant le poisson du réfrigérateur.
- 2 Eplucher le gingembre avec un couteau d'office, l'émincer en très fines brindilles. Réserver dans un ramequin.
- 3 Couper le piment en deux et enlever les graines. Le tailler en fines lamelles comme pour le gingembre. Réserver.
- 4 Déposer les filets de maquereau sur la planche et les tailler en morceaux en biseau.
- 5 Déposer un lit de sauce sur l'assiette puis déposer les filets de maquereau par dessus.
- 6 Dresser quelques quartiers de citron, des brindilles de gingembre et de piment.
- 7 Ajouter quelques feuilles de coriandre, assaisonner de fleur de sel. Ajouter un peu de carottes et d'oignons de la marinade.

1 branche(s) **Coriandre**
20 g **Gingembre frais**
1 **Piment Thaï**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Sel**