

*Poissons*

# Maquereau confit à basse température, salade croquante de radis et concombres



**20 min** **15 min** **5 min** **0** **463**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du maquereau

- 1 Préchauffer le four à 60°C (Th.2).
- 2 Avec un couteau à poisson, réaliser une incision au niveau de la tête et suivre l'arête centrale pour lever les filets.
- 3 Parer les filets pour ôter les arêtes sur le ventre et sur le dos.
- 4 Glisser la lame entre la chair et la peau pour décoller cette dernière puis la tirer ensuite avec les doigts.
- 5 Couper les filets en deux de chaque côté des arêtes centrales.
- 6 Répartir du sel dans un plat puis déposer les filets dessus sans les superposer.
- 7 Saupoudrer les filets de sel puis laisser reposer 6 minutes.
- 8 Après ce temps, rincer les filets dans un saladier d'eau. Les égoutter sur du papier absorbant.
- 9 Verser de l'huile dans une casserole et la faire chauffer à 60°C.

Vérifier la température de l'huile avec un thermomètre

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les maquereaux

2 **Maquereau**  
1 litre(s) **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la salade

1 **Concombre**  
200 g **Radis**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 pincée(s) **Sel**

### Ingrédients pour la crème de raifort

200 g **Crème fraîche épaisse**  
50 g **Raifort**  
1 pincée(s) **Sel**

- 10 de cuisson.
- 11 Lorsque l'huile est à 60°C, ôter la casserole de la plaque.
- 12 Placer les filets de maquereaux dans une plat allant au four sans les superposer puis verser l'huile dessus.
- 13 Enfourner les maquereaux pendant 5 minutes à 60°C.
- 14 Sortir le maquereau du four et réserver le plat au réfrigérateur.

## Étape 2

### Préparation des légumes et de la crème

- 1 Tailler le concombre en rondelles puis en bâtonnets de 2mm en tournant autour des pépins. Réserver dans un bol.
- 2 Ôter les extrémités des radis puis les tailler en petits bâtonnets. Réserver dans un bol.
- 3 Dans un bol, verser la purée de raifort et la crème épaisse. Mélanger avec une cuillère à soupe.
- 4 Assaisonner de sel puis mélanger. Réserver.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Sortir le poisson du réfrigérateur puis déposer délicatement les filets sur du papier absorbant pour les égoutter.
- 2 Mélanger les concombres et les radis puis les assaisonner de sel et légèrement d'huile d'olive.
- 3 Dresser le maquereau dans une assiette en disposant un filet côté chair et un filet côté peau.
- 4 Dresser la salade de crudités sur l'assiette puis ajouter une touche de crème au raifort. Servir aussitôt.