

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Maquereaux en escabèche, tomates à la coriandre et raifort



**2h55**   **30 min**   **25 min**   **2h**   **388**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Couper les queues des oignons nouveaux et émincer finement les bulbes avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 2 Avec un couteau d'office, ôter le pédoncule des tomates puis réaliser une incision en croix à leur base.
- 3 Faire chauffer une casserole d'eau et porter à ébullition. Préparer un saladier d'eau glacé pour refroidir les tomates.
- 4 A ébullition, plonger les tomates dans l'eau bouillante. Compter 20 secondes, puis les débarrasser à l'aide d'une écumoire et les plonger dans le saladier d'eau froide. Sortir les tomates de l'eau avec l'écumoire.
- 5 Peler les tomates à l'aide d'un couteau d'office, les couper en quatre. Avec une cuillère à café, retirer la pulpe et les pépins, réserver dans un bol pour la confection de la sauce.
- 6 Couper les morceaux de tomates en petits dés, c'est à dire en brunoise, avec un couteau éminceur. Réserver dans un autre bol.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les maquereaux en escabèche

800 g **Maquereau**  
1 c. à soupe **Graines de coriandre**  
30 cl **Vin blanc**  
15 cl **Vinaigre de Xérès**  
3 **Oignon(s) nouveau(x)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour les tomates à la coriandre

6 **Tomate(s)**  
1 c. à café **Raifort**  
1 botte(s) **Coriandre**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédient pour le raifort

## Étape 2

### Préparation du poisson

- 1 Verser les graines dans un mortier, les concasser avec un pilon. Sans mortier, placer les graines dans un grand plat et les concasser avec le dessous d'une casserole.
- 2 Avec un couteau à poisson, couper la tête en glissant la lame derrière les ouïes pour la sectionner. Glisser la lame le long de l'arête centrale pour lever le filet, puis réaliser la même opération de l'autre côté.
- 3 Parer les filets en taillant les bords et en passant la lame sous les arêtes ventrales pour les retirer. Couper la queue et retirer les morceaux de cartilages qui pourraient rester.
- 4 Avec une pince à désarêter, ôter les arêtes des filets : les repérer en glissant le doigt sur les filets, puis les ôter avec la pince. Plonger la pince dans un bol d'eau pour décoller les arêtes.
- 5 Une fois les filets désarêtés, les poser dans un plat, côté peau au-dessus.

2 c. à soupe **Mayonnaise**

1 c. à café **Raifort**

1 trait **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Étape 3

### Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif. Assaisonner les filets de maquereau des deux côtés, puis les déposer dans la poêle en appuyant dessus avec les doigts pour qu'ils ne se recourbent pas.
- 2 Avec une spatule, retourner les filets lorsque la peau est bien dorée. Les laisser pendant quelques secondes de l'autre côté, puis les débarrasser aussi vite dans un plat. Le poisson ne doit pas être trop cuit.
- 3 Eteindre le feu. Dans la même poêle, verser les graines de coriandre concassées pour les torrifier. Rallumer le feu et faire suer les oignons ciselés. En garder quelques rondelles pour le dressage.
- 4 Lorsque les oignons deviennent translucides, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire un peu. Une fois réduit de moitié, verser le vinaigre de xérès.
- 5 Ajouter la pulpe et les pépins des tomates, assaisonner de sel et de poivre, laisser cuire pendant 5 à 6 minutes. Ecraser légèrement la pulpe avec une spatule puis verser cette sauce sur le poisson.
- 6 Laisser refroidir puis placer le plat pendant 2 heures au réfrigérateur.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Verser la mayonnaise dans un petit bol puis ajouter du raifort, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger avec une cuillère à soupe. Goûter et rectifier si besoin.
- 2 Dans le bol contenant la brunoise de tomates, ajouter du raifort, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Effeuillez la coriandre, la ciseler avec un couteau éminceur. Ajouter cette dernière dans le bol puis mélanger.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

- 3** Sortir le maquereau du réfrigérateur. Faire un lit de sauce dans une assiette de dressage, disposer le maquereau dessus. Poivrer légèrement le filet.
- 4** Disposer les dés de tomates sur le maquereau en formant une ligne. Ajouter une touche de sauce mayonnaise au raifort sur le bord de l'assiette puis parsemer de quelques rondelles d'oignon émincé. Servir.