

4 personnes

Filets de maquereaux marinés et grillés sur un lit de chou rouge aux pommes, crème de yaourt au shoyu



FILETS DE MAQUEREAUX

- 6 petits maquereaux
- Épices Panch Phoron
- Mélange d'herbes séchées
- Huile d'olive
- Sel

CHOU ROUGE AUX POMMES

- 1/2 chou rouge
- 1 pomme acidulée
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel

CRÈME DE YAOURT

- 1 yaourt au lait entier maison (voir recette p.168)
- 3 c. à café de shoyu

Préparation des filets de maquereaux...

Faire lever les filets par votre poissonnier. Ne pas les laver mais les essuyer. Saupoudrer la chair de chaque filet de 2 pincées d'épices, d'une pincée d'herbes séchées et de sel fin. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et retourner la chair contre le plat. Filmer et réserver au réfrigérateur.

...du chou rouge aux pommes

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Pendant ce temps, émincer le chou rouge en fines lanières en enlevant les côtes centrales et le plonger dans l'eau frémissante 5 mn seulement. Passer l'ensemble à travers une passoire et le rafraîchir sous l'eau froide. Le placer dans une cocotte, ajouter le vinaigre de cidre et quelques pincées de sel. Peler et couper la pomme en petits morceaux et les ajouter au chou. Mélanger et cuire doucement à couvert pendant 15 mn.

...de la crème de yaourt

Mélanger le yaourt avec le shoyu et réserver.





Volutes de pommes citronnées dans une petite crêpe à la farine de kamut et paillettes d'algues sèches

PETITES CRÊPES À LA FARINE DE KAMUT

- 100 g de farine de kamut
- 1 œuf entier
- 1 c. à café d'algues sèches
- Eau
- Sel

PETITS ACCOMPAGNEMENTS

- 1 pomme
- Citron

Préparation

Placer la farine dans un récipient creux et la délayer avec un peu d'eau afin d'obtenir une pâte épaisse sans grumeaux. Casser l'œuf entier et le mélanger vivement à la pâte. Incorporer les algues et quelques pincées de sel et réserver.

Finition et présentation

Laver une pomme et la ciseler en fines volutes avec un rouet. Les citronner et réserver.

Allonger la pâte à crêpe avec un peu d'eau si nécessaire afin qu'elle soit fluide et cuire quatre petites crêpes dans une poêle antiadhésive légèrement enduite d'huile d'olive. Rouler chaque crêpe en cornet autour de quelques volutes de pommes et les placer dans quatre petits plats.

Griller les filets de maquereau côté peau pendant 5 mn et disposer 3 filets par personne sur un lit de chou rouge aux pommes. Présenter la crème de yaourt dans un petit ramequin.



Formes et bien-être

- Cette façon simple de cuisiner le maquereau le fait apprécier de nombreuses personnes réticentes à sa cause. Le lever en filets le débarrasse de la majorité de ses arêtes et la marinade aux épices douces à dominante de fenouil parfume harmonieusement sa chair.
- Mais c'est surtout le type de cuisson choisi ici qui sublime ce poisson. La peau devient croustillante et savoureuse tandis que la chair riche en fragiles acides gras oméga 3 est protégée d'une cuisson excessive. La réussite et la digestion de ce plat sont cependant conditionnées par l'extrême fraîcheur requise lors de l'achat de ce poisson. Choisissez des petits maquereaux, afin d'obtenir environ 120 g de chair pour trois filets. Cette quantité est suffisante lorsque vous mangez des plats à base de poisson ou de viande.
- Je fixe toujours la couleur du chou rouge une fois cuit avec un peu de vinaigre de cidre. Celle-ci se transforme en un mauve vif et brillant. Il devient appétissant et stimule ainsi nos papilles gustatives tout en ayant une pointe acidulée adoucie par la pomme.
- J'utilise régulièrement dans ma cuisine un mélange d'herbes séchées biologiques composé de basilic, estragon, sarriette, origan, ortie. La synergie de ces cinq plantes rend ce mélange très aromatique. Il favorise de plus la digestion. On le trouve dans de nombreux magasins biologiques mais l'on peut également le faire préparer dans toute bonne herboristerie.
- Le kamut est un blé dur ancien originaire de Mésopotamie qui donne une farine fine et souple à consistance de semoule, idéale pour réaliser de délicieuses crêpes. En version sucrée, je remplace dans la pâte le lait de vache par du lait de soja vanillé. Les laits de riz ou d'avoine conviennent aussi mais les crêpes sont plus cassantes et l'on perd le bénéfice de l'association céréale et légumineuse.

Farine et grains de Kamut



Filets de maquereaux marinés et grillés sur un lit de chou rouge aux pommes, crème de yaourt au shoyu, Volutes de pommes citronnées dans une petite crêpe à la farine de kamut et paillettes d'algues sèches.