

TARTINES DE MAQUEREAUX AUX ÉPICES

Un poisson qui ne manque pas de caractère !



TARTINES DE MAQUEREAUX AUX ÉPICES



00 : 45 | | € € €

MERCI À JOHAN THIRIOT,
RESTAURANT LE 1912 À TROUVILLE
(14) POUR SA RECETTE !

POISSON BON PLAN !

Le maquereau est un poisson pélagique vivant jusqu'à 250m de profondeur. En Normandie, ses ports de prédilection : Trouville, Honfleur, Port-en-Bessin, Grandcamp Maisy et Dieppe.

Un maquereau au Top de sa fraîcheur doit avoir l'oeil vif, une peau aux reflets métalliques et le ventre bien bombé ! Semi-gras, le maquereau est un poisson riche en oméga 3 !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

4 filets de maquereau

(désarêtés)

2 tranches de pain de campagne

1 aubergine

1 citron jaune

1 branche de thym frais

1 gousse d'ail écrasée

1 pincée de Curry

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Saumur (Epices) :

500 gr de gros sel

50 gr de sucre blanc

20 gr de cannelle

20 gr de badiane

10 grains de poivre noir

PRÉPARATION

Préparer votre saumure en mixant le gros sel, le sucre, la cannelle, la badiane et enfin les grains de poivre noir. Dans un plat, disposer vos filets de maquereaux et les recouvrir avec le mélange obtenu. Réserver au frais pendant 1h avant de les rincer.

Caviar d'aubergine. Couper l'aubergine en deux et faire cuire au four à 150° pendant 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, récupérer la pulpe et mélanger à l'aide d'une fourchette avec l'huile d'olive, le thym frais, le curry, un zeste et le jus d'un citron. Saler, poivrer à votre convenance. Réserver au chaud.

Avant de servir, lustrer vos tranches de pain à l'huile d'olive avant de les placer dans un grille-pain. Puis les frotter avec une gousse d'ail.

Déposer sur la tranche de pain le caviar d'aubergine puis les filets de maquereau, taillés en lamelles.

Servir avec une salade de roquette assaisonnée d'une vinaigrette (Ail, huile d'olive et jus de citron, sel, poivre).



Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

+ 600 recettes

et conseils de préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons,
coquillages et crustacés sur

www.nfm.fr

GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

