



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Maquereau grillé en salade César



Maquereau grillé en salade César

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 maquereaux en filets (ou hareng)
- 4 salades sucrites
- 1/4 de baguette
- 50 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 8 anchois à l'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce Worcestershire
- 12 cl d'huile d'olive, sel, poivre

Maquereau



Scomber scombrus

Le Maquereau est un poisson vélocé, qui vit en pleine eau. Face aux côtes du Calvados et en particulier depuis Trouville, il est traditionnellement pêché avec un chalut pélagique. Fragile, il est de suite débarqué et glacé !

Saisonnalité

Jan	Feb	Mar	Avr	Mal	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	------------	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison **Moyenne saison** Haute saison

Préparation :

Couper la baguette en cubes, les arroser avec l'huile d'olive, puis les faire griller sur une plaque de cuisson au four à 200°C pendant 10 minutes. Réserver.

Faire griller les filets de maquereau, 1 minute par face, dans une poêle anti-adhésive en commençant par le côté peau. Laisser tiédir, couper les filets en morceaux de la taille d'une bouchée et les saler légèrement.

Râper les gousses d'ail et les mettre dans un bol. Ajouter les filets d'anchois et les écraser à la fourchette. Incorporer la moutarde, le jus de citron, la sauce worcestershire et un peu de poivre. Mélanger et verser l'huile d'olive progressivement, sans cesser de remuer avec un fouet.

Détacher les feuilles des sucrites, les laver et les égoutter. et les disposer au fond des assiettes. Parsemer des copeaux de parmesan détaillés à l'aide d'un économiseur, des morceaux de maquereau et des croûtons, puis verser un peu de sauce au-dessus.



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

