

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Salade de filets de maquereaux poêlés au vinaigre de framboise



**35 min** **30 min** **5 min** **0** **220**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poisson

400 g **Filet(s) de maquereau**  
4 c. à café **Vinaigre de Framboise**  
1 **Citron(s)**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la salade

12 **Framboise**  
4 branche(s) **Aneth**  
80 g **Mesclun**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Prendre les framboises et les rincer délicatement dans un saladier d'eau froide.
- 2 Les égoutter sur du papier absorbant.
- 3 Tailler les framboises en deux avec un couteau d'office et les réserver dans un petit saladier au réfrigérateur.
- 4 Trier le mesclun de salade ainsi que les branches d'aneth et les équeuter pour ne récupérer que les sommités.
- 5 Les passer dans un saladier d'eau bien froide pour les raidir et leur redonner de l'éclat.
- 6 Les égoutter et les essorer délicatement puis réserver dans un saladier au réfrigérateur en les protégeant du froid avec du papier absorbant.
- 7 Tailler le citron en deux et le presser avec un presse-agrumes afin de récupérer son jus.
- 8 Réserver dans un verre.

## Étape 2

## Préparation des maquereaux

- 1 Sur du papier absorbant, prendre les maquereaux et faire une incision avec la pointe du couteau de l'anus jusqu'à la tête.
- 2 Retirer et jeter les viscères.
- 3 Rincer délicatement les maquereaux à l'eau froide et laver la planche à découper si nécessaire.
- 4 Inciser de chaque côté de la tête pour la détacher et la jeter.
- 5 Lever les filets en incisant à partir de la base de la tête jusqu'à la queue.
- 6 Faire de même sur la partie ventrale pour détacher le premier filet.
- 7 Retourner le poisson et faire de même pour récupérer le deuxième filet.
- 8 Une fois tous les filets récupérés, passer le doigt du côté chair des filets pour repérer les arêtes et les retirer avec la pince à désarêter.

### Étape 3

#### Cuisson du maquereau

- 1 Mettre une poêle à chauffer et y ajouter un filet d'huile d'olive.
- 2 Saler et poivrer les filets de maquereaux.
- 3 Lorsque l'huile est bien chaude, saisir les filets côté peau pour les rendre croustillants.
- 4 Cuire doucement sans les retourner jusqu'à ce que le dessus de la chair ne soit plus translucide.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Lorsque le dessus de la chair devient blanc, couper le feu et déposer les filets sur les assiettes en les retournant côté peau vers le haut.
- 2 Sur chaque filet, ajouter une petite cuillère de jus de citron et de vinaigre de framboise.
- 3 Dresser harmonieusement sur le dessus les framboises fraîches ainsi que les sommités de salade et d'herbe.
- 4 Ajouter sur le dessus un petit filet d'huile d'olive et déguster.