Gregory Marchand

Entrées froides aux produits de la mer

Maquereau brûlé, yaourt et concombre

3h05	20 min	45 min	2h	298
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des concombres

1. Eplucher les concombres à l'aide d'un économe. Les tailler finement en lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline.
2. Les disposer dans un plat puis saupoudrer de gros sel et de sucre. Laisser dégorger pendant 30 à 45 minutes.
3. Une fois dégorgés, les égoutter à l'aide d'une passoire puis les essuyer à l'aide de papier absorbant.
4. Les assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre balsamique puis former des rouleaux.

Étape 2

Préparation du yaourt aux herbes

1. Verser le yaourt dans un bol à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. Effeuiller le cerfeuil et l'estragon.
3. Les ciseler finement à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver.
4. Ciseler également la ciboulette et réserver.
5. Incorporer les herbes au yaourt, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maquereau

4 **Filet(s) de maquereau**
1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour les concombres

2 **Concombre**
1 c. à soupe **Sucre semoule**
1 c. à soupe **Gros sel**
1 trait **Vinaigre balsamique**
1 trait **Huile d'olive**

Ingrédients pour le yaourt aux herbes

120 g **Yaourt à la grecque**
2 c. à soupe **Jus de citron**
1 trait **Huile d'olive**
0.25 botte(s) **Estragon**
0.25 botte(s) **Cerfeuil**
0.25 botte(s) **Ciboulette**

6 Ajouter le jus de citron et le filet d'huile d'olive, saler. Mélanger puis réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation de l'oignon

1 Couper la betterave en dés à l'aide d'un couteau d'office.

2 Verser l'eau, le vin blanc, le sucre, les dés de betterave puis le sel dans une casserole. Porter à ébullition.

3 Eplucher et couper l'oignon en dés à l'aide d'un couteau éminceur. Le verser dans un saladier.

4 Verser la préparation à base de betterave dessus, réserver au réfrigérateur.

Étape 4

Préparation du maquereau

1 Mettre un wok à chauffer sur feu vif et sans matières grasses. Disposer une grille dessus.

2 Une fois le wok bien chaud, disposer les filets de maquereau sur la grille et recouvrir de deux feuilles de papier aluminium.

3 Laisser fumer pendant 2 à 5 minutes. Le coeur du maquereau doit être légèrement rosé.

4 Passer ensuite le maquereau au chalumeau jusqu'à ce que la peau noircisse.

5 Parsemer de fleur de sel. Réserver.

Étape 5

Dressage

1 Disposer le maquereau au centre d'une assiette.

2 Déposer les rouleaux de concombres de part et d'autre.

3 Décorer de quelques dés d’oignon rouge et de betterave.

4 Mettre un peu de yaourt aux herbes à côté du maquereau à l'aide d'une cuillère à soupe.

5 Ajouter les fleurs de bourrache, le fenouil sauvage ainsi que la menthe.

6 Déguster sans attendre.

1 **Sel**

Ingrédients pour l'oignon pickeled

1 **Oignon(s)**
1 **Betterave rouge crue**
330 ml **Vin blanc**
330 ml **Eau**
330 g **Sucre semoule**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Menthe fraîche**