

Poissons

Maquereau grillé au chalumeau, pastèque et graines de grenade



20 min **15 min** **5 min** **0** **267**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maquereau

4 **Filet(s) de maquereau**
0.25 **Pastèque(s)**
0.5 **Grenade(s)**
4 branche(s) **Menthe fraîche**
1 **Huile d'olive**
1 **Vinaigre balsamique**
1 **Sirop de Grenadine**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Crème(s) de balsamique**

Étape 1

Préparation de la graniture

- 1 Tailler quatre grandes tranches d'environ 1 cm de large dans la pastèque à l'aide d'un grand couteau de cuisine.
- 2 Parer les tranches de pastèque en rectangles qui serviront de socle pour les poissons.
- 3 Les parures de pastèques peuvent être récupérées pour réaliser, par exemple, un jus de pastèque avec de la menthe fraîche.
- 4 Manipuler délicatement le fruit à l'aide d'une spatule et le réserver sur une assiette.
- 5 Extraire les graines de grenade. Réserver dans un bol.
- 6 Couper uniquement les têtes de la menthe et réserver pour la décoration.

Étape 2

Préparation du maquereau

- 1 Désarêter les filets de maquereaux, si cela n'a pas déjà été fait par le poissonnier.
- 2 Parer la queue et le ventre du maquereau.

- 3 Verser un filet d'huile d'olive sur le poisson.
- 4 Allumer le chalumeau et griller le poisson côté chair en gardant une bonne distance entre la flamme et le maquereau. Le poisson doit rester mi-cuit.
- 5 Pour un poisson plus cuit, enfourner le maquereau 5 minutes à 90°C (Th.3) puis le faire griller avant le dressage.
- 6 Éteindre le chalumeau et, pendant que le maquereau est encore chaud, verser le vinaigre balsamique dessus.
- 7 Le couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 1 minute.

Étape 3

Préparation de la marinade

- 1 Ôter le papier aluminium et placer le filet de maquereau dans un plat.
- 2 Assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre balsamique blanc.
- 3 Saler de chaque côté et laisser mariner 1 minute.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer la tranche de pastèque sur une assiette, la saler à la fleur de sel et la poivrer légèrement.
- 2 L'arroser de sirop de grenadine.
- 3 A l'aide d'une spatule ou de la lame d'un grand couteau, placer la tranche de pastèque sur l'assiette de service.
- 4 Disposer le maquereau côté chair sur la pastèque.
- 5 Verser le reste de marinade du maquereau dans l'assiette ayant servi à l'assaisonnement de la pastèque. Réserver.
- 6 Verser quelques gouttes de sirop de grenadine sur le poisson.
- 7 La crème de balsamique peut être réalisée à la maison en faisant réduire de 3/4 un vinaigre balsamique ordinaire dans une casserole.
- 8 Verser un peu de crème de balsamique dans l'assiette contenant la marinade et le jus de la pastèque.
- 9 Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 10 Verser la vinaigrette sur le poisson et dans l'assiette.
- 11 Disposer des graines de grenade autour du maquereau.
- 12 Finir la cuisson du maquereau au chalumeau en grillant bien la peau.
- 13 Pour terminer, disposer encore quelques graines de grenade dans l'assiette, un tour de moulin à poivre et les têtes de menthe sur le poisson.
- 14 Décorer éventuellement avec des fleurs de violettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.