Thomas Boullault

*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.