

*Poissons*

# Filet de maquereau en croûte de noixette et coriandre



**1h05**   **45 min**   **20 min**   **0**   **659**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, couper la partie verte du fenouil puis couper la boule en deux. Ôter le coeur puis l'émincer finement. Réserver dans un bol.
- 2 Couper les abricots secs en petits cubes, réserver dans un bol.
- 3 Mettre une casserole à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le fenouil émincé et mélanger avec une cuillère en bois.
- 4 Saler le fenouil, mélanger. Faire revenir pendant 5 minutes puis ajouter les abricots. Mélanger.
- 5 Ajouter le curry, mélanger de nouveau. Laisser cuire pendant 15 minutes sur feu très doux en remuant de temps en temps.

## Étape 2

### Préparation du maquereau

- 1 Étaler les filets de maquereau sur la planche à découper. A l'aide d'un couteau d'office, inciser délicatement le long de l'arête centrale avec la lame

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la garniture

3 **Fenouil(s)**  
50 g **Abricot sec**  
1 c. à café **Curry**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le maquereau en croûte de noixette

640 g **Filet(s) de maquereau**  
20 g **Graines de coriandre**  
50 g **Noixette(s) en poudre**  
50 g **Chapelure**  
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour le dressage

légèrement en biais. Retourner le filet puis découper de l'autre côté de l'arête. Retirer l'arête centrale avec les doigts puis réserver.

1 c. à soupe **Crème de vinaigre balsamique**

- 2 Concasser les graines de coriandre dans un mortier à l'aide d'un pilon.
- 3 Dans un saladier, verser la poudre de noisette, la chapelure et la coriandre concassée. Mélanger avec une cuillère.
- 4 Dans un bol, casser l'oeuf et le battre avec une fourchette. Verser l'oeuf battu dans un plat. Dans un autre plat verser la chapelure.
- 5 Plonger le maquereau côté peau dans l'oeuf en veillant à ne pas en mettre sur la chair. Passer ensuite la partie trempée dans l'oeuf dans la chapelure en appuyant légèrement pour la faire adhérer. Réserver sur une assiette.

### Étape 3

#### Cuisson du maquereau

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Lorsque la poêle est chaude, ajouter les filets côté croûte puis baisser le feu. Laisser le poisson cuire à l'unilatéral en appuyant de temps en temps sur la chair avec une spatule.
- 2 Lever le filet pour vérifier que la chapelure ne colore pas trop vite.
- 3 Lorsque la croûte est dorée, retourner brièvement le poisson et l'ôter de la poêle après quelques secondes. Débarrasser le poisson sur une grille recouverte de papier absorbant.
- 4 Vérifier la cuisson du fenouil, il doit être encore légèrement croquant, puis réserver hors du feu.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Dans une assiette de dressage, disposer harmonieusement un lit de fenouil aux abricots.
- 2 Dresser les filets de maquereau sur la garniture. Décorer d'un trait de vinaigre balsamique puis servir.