

Poissons

Maquereaux laqués au poivre



35 min **25 min** **10 min** **0** **444**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les maquereaux laqués

2 **Maquereau**
 4 **Aubergine**
 5 cl **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 c. à soupe **Poivre de Sichuan**

Ingrédients pour le caramel au soja

5 cl **Sauce soja**
 5 cl **Eau**
 5 cl **Vinaigre de vin**
 100 g **Sucre semoule**

Étape 1

Préparation du caramel de soja

- 1 Verser le sucre dans une casserole et faire chauffer sur feu vif.
- 2 Étaler le sucre avec une spatule en exoglass.
- 3 Contrôler la cuisson du sucre pour que le caramel ne prenne pas une couleur foncée, le sucre doit seulement se dissoudre.
- 4 Lorsque le sucre commence à fondre, baisser le feu jusqu'à obtention d'un caramel très blond.
- 5 Une fois le caramel devenu blond, décuire le sucre en ajoutant l'eau petit à petit. Continuer à remuer.
- 6 Puis verser le soja et le vinaigre de vin. Laisser cuire sur feu moyen pendant environ 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- 7 Quand le mélange a épaissi, arrêter le feu. Débarrasser dans un bol et réserver au frais.

Étape 2

Préparation du maquereau

- 1 Ouvrir les maquereaux au niveau du ventre, les vider puis les rincer sous l'eau fraîche.

- 2 Couper la tête en biais.
- 3 Passer la lame du couteau entre l'arête centrale et la chair, couper en allant de la tête vers la queue pour lever les filets. Procéder de chaque côté.
- 4 Prendre les filets, parer les côtés et enlever les arêtes avec la pointe du couteau.
- 5 Procéder de même avec les maquereaux suivants.
- 6 Ôter les arêtes restantes avec une pince à épiler. Vérifier avec le bout des doigts qu'il ne reste pas d'arête sur la chair.
- 7 En l'absence d'une pince à épiler, effectuer de petites encoches au niveau de l'arête centrale à l'aide du couteau pour retirer les arêtes.
- 8 Débarrasser sur une assiette et réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation des aubergines

- 1 Ôter les pédoncules de l'aubergine à l'aide d'un couteau d'office puis enlever grossièrement la peau et couper en deux dans la longueur. Réserver sur une assiette.
- 2 Dans une poêle, déposer les aubergines et verser de l'eau dessus.
- 3 Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes sur feu vif.
- 4 Quand les aubergines ont absorbées l'eau, les retourner et en remettre un peu.
- 5 Couvrir à nouveau et laisser cuire jusqu'à absorption de l'eau.
- 6 Quand l'eau est absorbée, enlever le couvercle.
- 7 Laisser sécher les aubergines de chaque côté toujours sur feu moyen.
- 8 Quand les aubergines sont tout à fait sèches, arroser avec l'huile.
- 9 Saler les aubergines de chaque côté. Remuer et veiller à ce qu'elles ne soient pas trop colorées.
- 10 Débarrasser sur une assiette et réserver.

Étape 4

Préparation du laquage du maquereau

- 1 Sortir les maquereaux et le laquage du réfrigérateur.
- 2 Mettre de l'huile dans le fond de la poêle et faire chauffer.
- 3 Ne pas saler les maquereaux car le soja l'est déjà.
- 4 Quand la poêle est bien chaude, déposer les filets de maquereaux côté peau tout en les agitant pour éviter qu'ils ne collent.
- 5 Une fois que la peau est cuite, retourner les filets et baisser le feu.
- 6 Verser un peu de laquage sur les filets.
- 7 Faire attention au laquage car il continue de caraméliser, la sauce ne doit pas devenir noire.

- 8 Baisser le feu au minimum, laisser cuire 2 minutes en remuant puis débarrasser.

Étape 5

Dressage

- 1 Mettre des filets de maquereau sur une tranche d'aubergine.
- 2 Parsemer de poivre de Sichuan moulu.
- 3 Napper avec le reste du laquage autour et sur les filets.