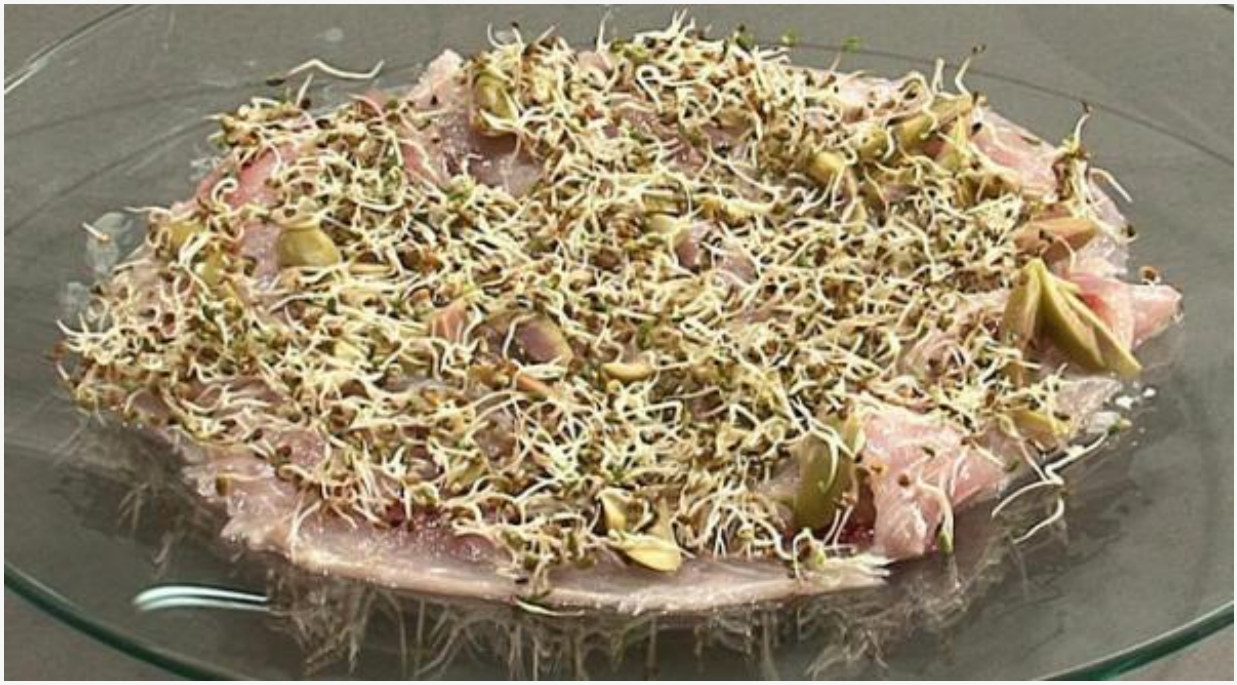
Thierry Breton

Entrées froides aux produits de la mer

Maquereaux de ligne crus « pousse pousse »



73h10	10 min	0	73h	302
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des maquereaux

- 1 kg **Maquereau**
- 2 c. à soupe **Graine(s) germée(s)**
- 2 c. à soupe **Graine(s) germée(s)**
- 2 c. à soupe **Graine(s) germée(s)**
- 16 **Olives vertes**
- 1 **Citron(s)**
- 1 **Sel**
- 2 cl **Vinaigre d'alcool blanc**

Étape 1

Préparation des graines

1. Attention, 3 jours sont nécessaires pour faire germer les graines.
2. Verser les graines dans un bol et les immerger dans l'eau. Laisser tremper pendant 1 heure pour les réhydrater.
3. Après ce temps, étaler la gaze dépliée dans le fond du germoir.
4. Verser les graines dedans en les répartissant bien avec une cuillère à soupe.
5. Laisser pousser les graines pendant 3 jours en les arrosant 2 fois par jour, midi et soir.

Étape 2

Préparation du maquereau

1. Avec un couteau filet de sole, lever les filets. Pour cela, réaliser une incision à la base de la tête du poisson, glisser la lame en suivant l'arête centrale.
2. Réaliser la même opération de l'autre côté.

3. A l'aide d'un couteau éminceur, parer les arêtes ventrales, puis enlever les arêtes restantes avec une pince à désarêter.
4. Passer le doigt sur la chair des filets pour vérifier qu'il ne reste plus d'arêtes.
5. Placer les filets dans un saladier. Les recouvrir d'eau et verser le vinaigre. Mélanger légèrement et débarrasser sur une assiette.

Étape 3

Dressage

1. A l'aide d'un couteau éminceur tailler les olives en julienne en contournant le noyau. Réserver dans un ramequin.
2. Avec l'éminceur, tailler les filets de maquereaux en fines tranches dans l'épaisseur, puis les déposer sur une assiette de dressage. retirer la peau.
3. Rouler le citron sous la paume de la main, le couper en deux avec le couteau d'office.
4. Presser le citron au-dessus des tranches de maquereau.
5. Assaisonner de sel de Maldon, parsemer de julienne d'olive.
6. Finir avec les pousses germées, en placer uniformément sur les tranches de maquereau.