Amandine Chaignot

Poissons

Maquereau confit à basse température, salade croquante de radis et concombres

20 min	15 min	5 min	0	463
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du maquereau

1. Préchauffer le four à 60°C (Th.2).
2. Avec un couteau à poisson, réaliser une incision au niveau de la tête et suivre l'arête centrale pour lever les filets.
3. Parer les filets pour ôter les arêtes sur le ventre et sur le dos.
4. Glisser la lame entre la chair et la peau pour décoller cette dernière puis la tirer ensuite avec les doigts.
5. Couper les filets en deux de chaque côté des arêtes centrales.
6. Répartir du sel dans un plat puis déposer les filets dessus sans les superposer.
7. Saupoudrer les filets de sel puis laisser reposer 6 minutes.
8. Après ce temps, rincer les filets dans un saladier d'eau. Les égoutter sur du papier absorbant.
9. Verser de l'huile dans une casserole et la faire chauffer à 60°C.

   Vérifier la température de l'huile avec un thermomètre

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les maquereaux

2 **Maquereau**
1 litre(s) **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade

1 **Concombre**
200 g **Radis**
1 trait **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la crème de raifort

200 g **Crème fraîche épaisse**
50 g **Raifort**
1 pincée(s) **Sel**

10 de cuisson.

11 Lorsque l'huile est à 60°C, ôter la casserole de la plaque.

12 Placer les filets de maquereaux dans une plat allant au four sans les superposer puis verser l'huile dessus.

13 Enfourner les maquereaux pendant 5 minutes à 60°C.

14 Sortir le maquereau du four et réserver le plat au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des légumes et de la crème

1 Tailler le concombre en rondelles puis en bâtonnets de 2mm en tournant autour des pépins. Réserver dans un bol.

2 Ôter les extrémités des radis puis les tailler en petits bâtonnets. Réserver dans un bol.

3 Dans un bol, verser la purée de raifort et la crème épaisse. Mélanger avec une cuillère à soupe.

4 Assaisonner de sel puis mélanger. Réserver.

Étape 3

Dressage

1 Sortir le poisson du réfrigérateur puis déposer délicatement les filets sur du papier absorbant pour les égoutter.

2 Mélanger les concombres et les radis puis les assaisonner de sel et légèrement d'huile d'olive.

3 Dresser le maquereau dans une assiette en disposant un filet côté chair et un filet côté peau.

4 Dresser la salade de crudités sur l'assiette puis ajouter une touche de crème au raifort. Servir aussitôt.