



Entrées froides aux produits de la mer

Maquereau mariné au citron, chou rouge et pamplemousse



2h20 **20 min** **0** **2h** **409**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
maquereau et la
garniture**

600 g **Filet(s) de maquereau**
2 **Citron(s)**
1 **Huile d'olive**
0.5 botte(s) **Cresson**
0.5 **Chou(x)-fleur(s)**
1 **Pamplemousse**
0.5 **Chou(x) rouge(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Parer les filets de poisson afin d'enlever les arêtes restantes.
- 2 Faire une entaille sur la chair des filets jusqu'à la peau. Les retourner et tirer la première peau pour l'enlever.
- 3 Faire une incision de chaque côté de l'arête pour obtenir deux aiguillettes. Se débarrasser de l'arête.
- 4 Placer les filets dans un plat creux et presser les citron au dessus.
- 5 Saler le poisson côté chair puis retourner les aiguillettes.
- 6 Verser de l'huile d'olive puis couvrir au contact de film alimentaire.
- 7 Réserver pendant 2 heures au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Couper le chou rouge en deux et enlever la côte. Le ciseler finement avec un éminceur ou une mandoline.
- 2 Couper les deux extrémités du pamplemousse pour lui

faire une base et le peler à vif avec un couteau d'office.

- 3** Prélever les suprêmes au-dessus d'un saladier avec un couteau d'office. Réserver sur une assiette.
- 4** Détacher les sommités du chou fleur et réserver dans un bol.

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir le maquereau du réfrigérateur et retirer le film alimentaire.
- 2** Assaisonner le chou rouge de fleur de sel, de jus de citron et mélanger.
- 3** Dresser deux dômes de chou rouge sur une assiette à l'aide d'une fourchette.
- 4** Placer le maquereau côté chair sur chaque dôme, ajouter les suprêmes de pamplemousse et le cresson.
- 5** Râper les sommités de chou-fleur directement au dessus de l'assiette.
- 6** Assaisonner le poisson de fleur de sel, saupoudrer le tout de poivre puis verser un filet d'huile d'olive.