



Maquereaux à l'indienne

Ingrédients (pour 4pers)

- 8 filets de maquereaux
- 15 cl de vin blanc sec
- 10 cl d'eau
- Sel et poivre du moulin

Préparation des maquereaux

1. Préchauffez le four à 170 °C.
2. Videz les maquereaux, lavez-les rapidement et épongez les filets sur du papier absorbant. Disposez-les dans un plat à gratin, mouillez avec le vin blanc et 10 cl d'eau. Salez, poivrez et faites cuire 20 minutes au four.
3. Egouttez les filets de maquereaux en récupérant leur jus de cuisson. Versez le riz dans un plat allongé, recouvrez-le de poisson et réservez le tout au chaud.

Ingrédients : riz pilaf (pour 4 pers)

- 2 tasses à thé de riz
- 1 oignon émincé
- 10 g de beurre
- 1 c à c de curry
- Sel et poivre du moulin

Préparation du riz pilaf

1. Epluchez et émincez l'oignon. Faites-le dorer à la poêle, dans 10 g de beurre. Ajoutez le riz et 1/2 c à c de curry. Remuez pour bien enrober le riz de ce mélange, mouillez-le avec 2 fois son volume d'eau, salez et poivrez.
2. Couvrez et laissez cuire pendant +/- 20 minutes jusqu'à ce que le riz ait complètement absorbé le liquide.

Ingrédients : sauce curry (4 pers)

- 2 c à c de curry en poudre
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 1/2 litre de bouillon (eau de cuisson des poissons)

Préparation de la sauce curry

1. Faites fondre le beurre dans un poêlon. Ajoutez la farine et faites cuire 1 minute sans cesser de mélanger. Mouillez avec le jus de cuisson du poisson et un peu d'eau. Ajoutez le reste du curry et faites épaissir à feu doux en fouettant pour que la sauce soit un peu mousseuse.
2. Laissez cuire à feu extrêmement doux pendant environ 10 minutes.

Dressage

Nappez le plat de riz et de poisson de la sauce et servez sans attendre.

Raie pochée, sauce aux câpres

Ingrédients court-bouillon (pour 4 pers)

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 2 l d'eau
- 25 cl de vin blanc sec
- Le jus d'1 citron
- 1 c à s de vinaigre de vin blanc
- 1 c à c de graines de coriandre
- 1 pincée de piment de Cayenne

Préparation du court-bouillon

1. Epluchez 1 oignon et 1 carotte, nettoyez 1 branche de céleri et coupez le tout en petits dés.
2. Faites-les suer dans une cocotte pendant 5 minutes. Mouillez ensuite avec 2 l d'eau, 1 verre de vin blanc sec et le jus de 1 citron. Ajoutez 1 c à s de vinaigre de vin blanc, 1 bouquet garni, 1 c à c de graines de coriandre et 1 pincée de piment de Cayenne.
3. Portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez cuire, 1 h, à petits frémissements. Filtrez et utilisez.

Ingrédients : raie pochée (pour 4pers)

- 4 ailes de raie
- 3 c à s de câpres au vinaigre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c à s de jus de citron
- 2 tomates
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique blanc
- 1 c à s de basilic ciselé
- Sel et poivre du moulin

Préparation de la raie

1. Portez le court-bouillon à ébullition dans une casserole, plongez-y les ailes de raie et laissez-les pocher, 7 ou 8 minutes, de façon à ce que la chair soit cuite à point. Otez-les de la casserole à l'aide d'une écumoire et réservez-les au chaud.
2. Egouttez les câpres. Mélangez-les, dans un poêlon, avec la crème fraîche et le jus de citron. Faites chauffer doucement, en mélangeant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Salez et poivrez.
3. Entre-temps, lavez et séchez les tomates, épépinez-les et coupez la chair en dés ou en rondelles. Ajoutez-y l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le basilic, du sel et du poivre.

Dressage

Répartissez les ailes de raie sur des assiettes chauffées, nappez de sauce aux câpres et servez, avec la salade de tomates à part.

Regardez la préparation en vidéo :