



Maquereau au chalumeau, salade de fenouil, grenade et curcuma

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de maquereau avec la peau

Pour la marinade

- Le jus d'un citron vert
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 c à s de sauce soja
- 3 c à s de vinaigre à sushi
- 1 piment oiseau
- 2 cm de curcuma frais

Pour la salade

- 1 bulbe de fenouil
- 3 cm de gingembre
- 1 cm de curcuma
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Poivre
- Le jus d'½ citron
- ½ grenade
- Pousse d'oseille pour la déco (facultatif)

La préparation

1. Préparez la marinade minute avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, la sauce soja, le vinaigre à sushi, le piment oiseau coupé en 3 et le curcuma frais coupé en lamelles. *Si vous réalisez la marinade la veille, ne laissez pas le piment + de 30' ;*
2. Coupez les filets de maquereau en deux et enlevez l'arrête centrale. Immergez-les dans la marinade et laissez macérer environ 20 minutes à température ambiante ;
3. Pour la salade de fenouil, râpez le gingembre, le curcuma, les gousses d'ail et faites-les revenir dans de l'huile. Assaisonnez de poivre. Retirez du feu et stoppez la cuisson avec de l'huile d'olive et le jus de citron. Versez ce mélange sur le fenouil émincé à la mandoline. Rajoutez enfin des graines de grenade ;
4. Posez les filets de maquereau sur une grille et passez le chalumeau côté peau ;
5. Dressez la salade dans une assiette, disposez quelques morceaux de maquereau et nappez de jus de marinade avec la grenade. Décorez avec des pousses d'oseille.

Bonne dégustation

