

LE POISSON DE SAISON



Maquereau

Scomber scombrus

En Normandie, le Maquereau est pêché en Baie de Seine, surtout au chalut pélagique non lesté. Il est aussi pêché à la ligne, avec 5 à 6 hameçons équipés de plumes pour leurrer ce poisson, qui est un chasseur à vue !

Ingrédients pour 4 personnes :

4 beaux maquereaux ou 8 petits

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

bouquet : persil, coriandre

2 citrons

poivre et fleur de sel

Niveau : Facile

Prix : Economique

Maquereaux grillés, citronnés aux herbes

Étêter, vider et rincer les maquereaux. Arroser d'un filet l'huile d'olive, saler et poivrer.

Les griller sur un barbecue ou au four 8-10 min en les retournant à mi-cuisson.

Presser un citron et mélanger le jus aux 2 cuillères d'huile d'olive et au bouquet garni finement haché. Napper avec les maquereaux au moment de les servir.

Servir accompagné de quartiers de citron et d'une salade composée de pommes de terre vapeur tièdes et de salade feuille de chêne, assaisonnée d'une vinaigrette à l'échalote et à la moutarde.

Astuce : La peau du maquereau a tendance à coller à la grille du barbecue.

Préférez une double grille, pour les retourner sans les manipuler !



GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS,
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE



+ 350
recettes sur
www.nfm.fr

Maquereaux sur fine tarte, façon pizza

Recette de Laurent CESNE, restaurant La Marine - Barneville-Carteret

Ingrédients pour 4 personnes :

3 gros maquereaux
250g de pâte sablée
1 oignon
2 tomates
2 gousses d'ail
Thym, romarin, laurier
Huile d'olive
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à café de cumin
100g de tomates confites
Fleur de sel et poivre
Huile pimentée
Olives Taggiasca
Parmesan et marjolaine



Niveau : Moyen

Prix : Economique

Concassé de tomate :

Ciseler finement l'oignon et l'ail. Tailler les tomates en petits morceaux. Suer l'oignon et l'ail à l'huile d'olive, ajouter la tomate, le sel, le sucre, les herbes et le cumin.

Abaisser la pâte sablée et la détailler en disques de 10 cm de diamètre. Les cuire 9 minutes au four ventilé à 170°C.

Mettre en filet les maquereaux et les détailler en fines escalopes de 3 mm d'épaisseur.

Etaler le concassé de tomate sur les disques de pâte, puis répartir des fines tranches de maquereaux comme une rosace, poudrer de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre.

Arroser d'huile d'olive et passer sous le gril une trentaine de secondes.

Disposer sur assiette, arroser d'huile pimentée, ajouter des morceaux de tomates confites, des copeaux de parmesan, les olives Taggiasca et des feuilles de marjolaine.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
DE SAISON
DE REGION**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



Crédit photo : NFM, J. CASSINAT - OREP Editions



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

