

Maquereaux grillés

Si la cuisine française est réputée, la cuisine japonaise compte parmi les plus raffinées, notamment pour ce qui est des manières de préparer le poisson. C'est l'art de la découpe qui le met en valeur et un assaisonnement très simple. En Europe, on connaît surtout les sushis ou sashimis mais les recettes de poissons grillés sont aussi savoureuses et faciles à réaliser.

Bonne pêche

Poisson gras bon marché, le maquereau a retrouvé la grâce des cuisiniers qui vantent sa chair rosée. Il plaît aussi aux nutritionnistes qui lui trouvent toutes les qualités, notamment ces acides gras qu'on appelle oméga 3, bons pour la santé, et des vitamines A et B. Les amis de la nature sont aussi à la fête : les fonds marins ne manquent pas de maquereaux, contrairement à d'autres poissons menacés comme le thon ou le cabillaud. Pars à la pêche aux informations pour choisir un poisson qui préserve la biodiversité et choisis ceux qui sont labellisés « pêche durable ».

Avec cette sauce, avec ce poisson

Avec la même sauce, tu peux poêler des **noix de Saint-Jacques** (une minute de chaque côté dans une poêle chaude et c'est fait !) ou un **filet de saumon** que tu fais griller au four ou dans une poêle. Le maquereau peut aussi se déguster cru, **mariné**. Couvre les filets de sel fin et place-les 2 h au frigo. Rincés, épongés, tu les laisses ensuite 30 min dans un récipient d'eau froide avant de les assaisonner avec une sauce à base de jus de citron, deux pincées de sucre et de sel, un peu de vinaigre de riz (ou un vinaigre très doux). Coupés en lamelles, servis avec de la sauce soja et des radis émincés, saupoudrés de zestes d'agrumes (orange, citron vert...) finement râpés, c'est une magnifique entrée !

Ingrédients pour 4 personnes



Compte un maquereau par personne, demande au poissonnier de lever les filets. Observe-le, c'est fascinant !



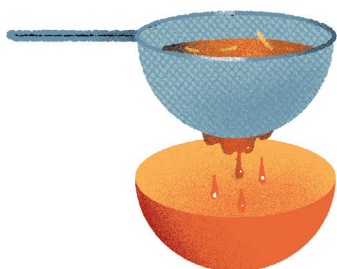
Tu sentiras sous tes doigts s'il reste des arêtes, retire-les.

1 Rince les filets, sèche-les avec du papier absorbant et dépose-les dans une assiette où tu les saupoudres d'un mélange de sel et sucre (1 c à café de chaque). Laisse reposer une vingtaine de minutes au frigo. Ensuite rince-les soigneusement et sèche-les à nouveau.

2 Pendant ce temps, prépare la sauce : verse un petit verre de mirin dans une casserole. Quand il bout et que l'alcool s'évapore, ajoute la même quantité de sauce soja, le sucre, le gingembre finement râpé. Laisse cuire 10 min environ. La sauce doit ressembler à un sirop.



Filtre-la et réserve-la.



3 Dans une poêle avec très peu d'huile, dépose les filets que tu fais juste poêler pour que la chair devienne blanche. Tu peux aussi les disposer sur une plaque sous le grill du four pendant quelques minutes (ça va très vite).



4 Nappe les filets avec ta sauce et saupoudre avec quelques graines de sésame. C'est prêt ! Ces maquereaux sucré-salé sont délicieux avec du riz cuit à la japonaise et des épinards sautés rapidement dans de l'huile de sésame auxquels tu peux ajouter une cuillère de la sauce qui t'a servi pour les maquereaux.