



MAQUEREAU GRILLE SUR SON LIT D'EPEAUTRE

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Filets de maquereaux	2 pièce	4 pièces
Epeautre	175 g	350 g
Echalote	½ pièce	1 pièce
Citron jaune	½ pièce	1 pièce
Câpres	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Persil	1 branche	2 branches
Dans votre placard :		
Huile d'olive	2 ½ cuillères à soupe	5 cuillères à soupe
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

1. Le maquereau à l'épeautre

- Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire l'épeautre environ 30 minutes. Il doit encore être légèrement croquant.
- Pendant ce temps, épluchez et taillez finement l'échalote. Hachez légèrement les câpres. Dans un bol, mélangez ensemble l'échalote, le zeste et le jus de citron, le vinaigre, les câpres, l'huile d'olive, le persil ciselé, une touche de sel et de poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin (si le mélange est trop acide, ajoutez une pointe de sucre ou mieux, de miel liquide).
- 5 minutes avant la fin de la cuisson de l'épeautre, saisissez les filets de maquereaux 1 à 2 minutes dans une poêle avec un filet d'huile. Retournez les filets et poursuivez la cuisson 30 secondes. Retournez de nouveau le poisson côté peau, coupez le feu et préparez vos assiettes (le poisson sera à peine cuit, juste croustillant, poursuivez la cuisson quelques minutes si vous le préférez bien cuit).
- Egouttez l'épeautre, mélangez-le avec une pointe de sel et de poivre et un filet d'huile d'olive.

2. Le dressage

- Servez sur vos assiettes un peu d'épeautre et ajoutez sur le dessus vos filets de poisson. Ajoutez une cuillère à soupe de votre vinaigrette aux échalotes.
- Bon appétit !

3. Le mot du Chef

- (Re)découvrez l'épeautre, une céréale gourmande et très goûteuse, légèrement croquante, aux milles vertus. L'épeautre s'associe parfaitement avec le goût du poisson et sa petite sauce légèrement acidulée.
- Le maquereau est un poisson naturellement assez salé, attention à ne pas trop forcer sur le sel dans votre sauce, ni dans l'épeautre.
- Pour une variante originale et si vous aimez le sucré-salé, troquez les câpres contre des morceaux de kiwis frais !

