





**FILET DE MAQUEREAU EN NAGE D'AGRUMES, PICKLES DE LÉGUMES ET HOUMOUS**

Ingrédients	 <b>2 pers.</b>  <b>4 pers.</b>	
	Dans votre box :	
Filets de maquereau	2 pièces	4 pièces
Orange	1 pièce	1 pièce
Pamplemousse	1 pièce	1 pièce
Carotte	1 pièce	1 pièce
Radis rose	½ botte	1 botte
Houmous	100 g	200 g
Estragon	5 branches	10 branches
Dans votre placard :		
Huile d'olive	5 cl	10 cl
Eau	10 cl	20 cl
Vin blanc	10 cl	20 cl
Vinaigre blanc	5 cl	10 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



## Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn  Cuisson : 6 mn

### 1. Les légumes

- Epluchez l'orange et le pamplemousse. Récupérez les quartiers d'agrumes (voir la vidéo dans le plus du Chef un peu plus bas) et pressez le restant pour obtenir du jus. Dans une casserole, faire bouillir, l'eau, le vin blanc et le vinaigre.
- Epluchez la carotte et nettoyez les radis. Coupez le tout en fines lamelles.

### 2. Les filets de maquereau

- Dans un plat, disposez les filets de maquereau, assaisonnez de sel et de poivre et arrosez de jus d'agrumes. Parsemez de quelques feuilles d'estragon et ajoutez les légumes.
- Une fois que le mélange vin blanc/eau/vinaigre est chaud mais pas bouillant, le verser sur les filets de maquereau et laissez à température ambiante à couvert pendant 10 minutes.

### 3. Le dressage

- Dans une assiette, réalisez un cercle de houmous, déposez dessus un filet de maquereau et parsemez dessus des petits légumes et quartiers d'agrumes. Terminez avec un filet d'huile d'olive et quelques feuilles d'estragon.
- Bon appétit !

### 4. Le + du Chef

- Couper des suprêmes d'agrumes : <https://www.youtube.com/watch?v=IrlqS1mg6-o>

### 5. Le maquereau

- De la même famille que le thon, le maquereau fait partie des poissons à chair grasse, l'un des mieux pourvu en acides gras oméga 3, dont l'action est bénéfique pour le système cardiovasculaire. Riche en protéines et en minéraux tels que le phosphore, le magnésium et le fer, il est doté de grandes vertus nutritives.

