

MAQUEREAU - CONCOMBRE

Une recette de Peter Goossens

HOF VAN CLEVE
PETER GOOSSENS



Recette pour quatre personnes

Petits paquets concombre - yaourt

Ingrédients:

- 1 concombre
- ½ gousse d'ail
- 1 cs de coriandre ciselée
- 2 cs de vinaigre balsamique blanc
- poivre
- sel

Préparation:

Pelez le concombre, découpez-le en longs filets et posez-en deux l'un sur l'autre en croix. Découpez le reste du concombre sans les pépins en fine brunoise et mélangez au yaourt, à l'ail ciselé, au vinaigre, éventuellement à un peu de sucre, quelques grains de coriandre finement broyés et rectifiez l'assaisonnement avec la coriandre ciselée, le poivre et le sel.



Déposez une petite cuillère du mélange au concombre sur les filets et repliez le petit paquet pour le fermer. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec du poivre et du sel.

Maquereau mariné

Ingrédients:

- 50 g de sel
- 2 morceaux de maquereau (de 300g-400g environ chacun)
- graine de coriandre
- 1 citron vert

Préparation:

Débarrassez les filets des arêtes et éliminez la membrane transparente (ou demandez au poissonnier de le faire). Mélangez le sel, le sucre, le zeste râpé du citron vert et les graines de coriandre finement écrasées. Recouvrez le côté chair du maquereau de ce mélange et faites mariner pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, rincez les filets et tamponnez-les pour les sécher. À présent, découpez selon la forme souhaitée, arrosez de dressing au soja (voir recette ci-après) et de poivre noir.

Dressing maquereau

Ingrediënten:

Ingrédients:

- 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron vert
- 1 cs de soja

Préparation:

Mélangez tout, rafraîchissez avec quelques zestes de citron vert.

Crème à l'avocat

Ingrédients:

- 1 avocat (type : Hass)
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de jus de citron vert
- 1 cs de coriandre ciselée

Préparation:

Pelez l'avocat mûr et retirez le noyau. Placez tout dans un robot de cuisine et mixez très finement, assaisonnez avec du poivre, du sel et du jus de citron vert.



Vinaigrette

Ingrédients:

- 100g de Pur Natur yaourt Greek style BIO
- ½ gousse d'ail finement hachée
- 1 cs de menthe ciselée
- 1 cs de coriandre ciselée
- 2 cs d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de jus de citron
- poivre
- sel

Préparation:
Mélangez tout.

Finition

Dressez les petits paquets de concombre sur une assiette froide et ajoutez le maquereau mariné et la purée d'avocat. Finissez avec de petites tranches d'échalote crue et quelques petits monticules de yaourt BIO, que vous aurez assaisonnés avec du poivre et du sel.
Servez glacé et arrosez de quelques cuillères de vinaigrette.

Bon appétit.

Photographie: Heikki Verdurme