

Mesclun de maquereaux en escabèche



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 beau maquereau en filet
- 1/2 citron jaune
- 1/2 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre de vin rouge
- 50 g de salade mesclun
- 1/2 oignon
- 1 tomate
- Fenouil sec
- 100 ml de vin blanc sec

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

1. Couper en rondelles la tomate, l'oignon, le citron. Emincer l'échalote et écraser l'ail.
2. Dans un plat allant au four, disposer les tranches de tomates, d'oignons, l'échalote, l'ail, l'huile et les filets de maquereaux (la peau vers le plat). Saler et poivrer.
3. Chauffer le vin blanc dans une casserole, avant ébullition ajouter le citron et le vinaigre.
4. Le verser sur les filets avec le fenouil.
5. Cuire à 200°C pendant 10 minutes.
6. Ce plat peut être préparé la veille et conservé au froid.

Idées de décoration

Présenter le filet et sa garniture sur un lit de salade avec le jus de cuisson.

Variante

Il est aussi possible de remplacer les filets de maquereaux par des filets de sardines.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 11 g Glucides : 5,5 g Lipides : 11,5 g Energie : 170 Kcal

