



MAQUEREAU GRILLÉ SALICORNE ET GINGEMBRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 maquereaux d'environ 300 grammes
- 250 gr de salicornes fraîches
- 1 oignon rouge
- 75 gr de gingembre frais
- 5 cl d'huile d'olive



Instructions

Choisir de beaux maquereaux bien frais et les faire préparer par le poissonnier.

Râper 75 grammes de gingembre frais à mélanger avec 250 grammes de salicornes et y ajouter l'oignon rouge finement émincé.

Faire griller vos maquereaux à la poêle, au four ou au barbecue en fonction de vos préférences, de la météo et de ce que vous avez sous la main.

Le maquereau est un poisson tellement bon, qu'il reste excellent quel que soit sa méthode de cuisson. Compter pour un maquereau de 300 grammes une cuisson est d'environ 4-5 minutes par côté.

Dans une poêle, faire revenir les salicornes avec un peu d'huile d'olive à feu doux et ajouter le gingembre râpé et les oignons rouges.

Dressage

Servir le maquereau et le recouvrir de votre accompagnement.

Vous pouvez ajouter si vous le souhaitez quelques pommes de terre cuites à la vapeur et du beurre demi-sel pour accompagner ce plat.



Chef Jonathan CHARLOIS

Iodé le Restaurant

61 rue Fessart - 92100 Boulogne Billancourt