



Nage de maquereaux

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Du maquereau en toute simplicité.

Ingrédients :

- [4 maquereaux](#)
- 100g de fèves décortiquées
- 2 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 blanc de poireau
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin
- 20 cl de vin blanc
- 1.5 litres d'eau
- 1 feuille de laurier

- 2 branches de thym
- 2 grains de poivre noir
- [1 citron](#)
- 1/2 anis étoilé
- Vinaigrette balsamique



Pour 4 personnes

i



Réalisation de la recette :

Lever les **filets de maquereaux**, retirer les arêtes ou le faire faire par votre poissonnier. Assaisonner avec sel fin et poivre du moulin. **Couper la tomate en dés**. Mettre à bouillir de l'eau avec une poignée de gros sel et y plonger les fèves 2 minutes. Les refroidir et en ôter la peau.

Éplucher les carottes puis les couper en rondelles très fines. Émincer finement le **fenouil** et le **blanc de poireau**. Dans un sautoir, faire **revenir dans l'huile d'olive** le fenouil, les carottes et le **blanc de poireau**. Au bout de 5 minutes, ajouter le vin blanc, le laurier, le **thym**, les fèves, le poivre en grains, l'**anis étoilé**, l'eau et le zeste de **citron**. Cuire le court-bouillon 15 minutes. **Déposer vos filets de poisson** côté chair dans un plat et verser le **court-bouillon bouillant** dessus. Mettre au **four à 180°C** pendant 5 minutes. Sortir le plat, mettre un film étirable dessus et laisser refroidir avant de le placer au réfrigérateur pendant 6 heures. **Une fois ce temps écoulé**, disposer vos filets de maquereau dans des assiettes. Ajouter un peu de la **garniture** du court-bouillon et le cœur d'une laitue. Arroser de **vinaigrette balsamique**. Parsemer d'herbes fraîches.