LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Maquereau laqué miel-fumado, salade tiède de betteraves

Maquereau laqué fumado : voilà une assiette d’automne qui combine le sucré du miel, la rondeur terreuse des betteraves et la signature boisée du piment fumado. Les filets de maquereau sont rapidement poêlés puis nappés d’un glaçage miel-soja relevé d’une pointe de piment fumado pour créer une peau brillante, légèrement collante et parfumée. La salade tiède de betteraves et oignons ajoute du croquant, des noisettes et une touche d’acidité qui équilibrent le plat. Simple à préparer en semaine, ce plat chaleureux convient pour un dîner entre amis ou un repas familial où l’on veut du caractère sans complication. Tu vas aimer la juxtaposition sucré-salé et la fumée délicate qui persiste en bouche.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**40 min**	**Moyen**

Ingrédients

- 4 filets de maquereau (avec peau), 150–180 g chacun
- 600 g de betteraves rouges crues, pelées et coupées en cubes
- 1 gros oignon rouge, émincé finement
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- 1/2 cuillère à café de piment fumado (voir dosage)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais ciselé (ou persil plat)
- 50 g de noix (ou noisettes) grossièrement concassées, toastées
- Le zeste et quelques quartiers d'un citron
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Piment fumado

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélange les cubes de betterave avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Enfourne 30–35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. Réserve tiède.

Pendant la cuisson, prépare la vinaigrette: dans un bol, émulsionne 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, la gousse d'ail écrasée, une pincée de piment fumado (≈1/4 c.à.c) et sel. Goûte et ajuste l'acidité.

Prépare le glaçage miel-fumado: mélange le miel, la sauce soja et 1/4 cuillère à café de piment fumado. Réserve.

Fais torréfier les noix à sec dans une petite poêle 2–3 minutes jusqu'à ce qu'elles sentent bon. Concasse grossièrement et réserve.

Chauffe 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Assaisonne légèrement les filets de maquereau côté peau et chair.

Pose les filets côté peau sur la poêle chaude. Presse légèrement pour assurer un contact uniforme et laisse cuire 3–4 minutes sans bouger pour obtenir une peau croustillante.

Retourne les filets et baisse le feu. Badigeonne immédiatement le côté cuit avec le glaçage miel-fumado. Laisse cuire 1–2 minutes de plus en arrosant avec le glaçage pour former une couche brillante. Retire du feu et laisse reposer 1 minute.

Dans un saladier, mélange les betteraves tièdes, l'oignon émincé (si tu veux l'attendrir, passe-le 1 minute à la poêle chaude), la vinaigrette et la moitié des herbes. Rectifie l'assaisonnement.

Dresse: répartis la salade tiède dans quatre assiettes, pose délicatement un filet de maquereau laqué sur chaque portion, parsème de noix toastées, d'aneth, de zeste de citron et d'un tour de moulin à poivre.

Sers aussitôt, en proposant des quartiers de citron pour qui veut ajouter une touche d'acidité fraîche.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un résultat rapide, choisis des betteraves de taille moyenne et coupe-les en petits cubes pour accélérer la cuisson. Si tu veux une peau de maquereau encore plus croustillante, sèche bien les filets à l'essuie-tout avant cuisson. Ne chauffe pas trop le piment fumado pour préserver sa note fumée: ajoute-le de préférence dans la vinaigrette froide et en fin de préparation du glaçage.