LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filets de maquereau en croûte d'herbes, salade de fenouil et filet citronné

Filets de maquereau en croûte d'herbes : un plat simple et généreux où la chair moelleuse du poisson rencontre le croquant herbacé d'une croûte dorée. La salade de fenouil apporte une fraîcheur anisée et une texture croquante qui équilibre la richesse du maquereau. Un filet d'huile d'olive au citron 25cl en finition allège l'ensemble par ses notes zestées et apporte une jolie brillance. Idéal pour un dîner en famille ou un déjeuner convivial, ce plat se prépare en moins d'une heure et se sert tiède ou à température ambiante. Les saveurs sont franches, la texture contrastée : tu vas avoir envie de le cuisiner dès maintenant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**20 min**	**moyen**

Ingrédients

- 4 filets de maquereau (120–160 g chacun), parés et épongés
- 1 bulbe de fenouil (≈300 g), émincé finement
- 1 petite échalote, ciselée
- 1 poignée de roquette (≈50 g)
- 2 cuillères à soupe de chapelure (≈30 g)
- 1 bouquet de persil plat (≈25 g), feuilles hachées
- 2 cuillères à soupe de basilic frais ciselé
- zeste fin d'1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou pépins de raisin) pour saisir
- Huile d'olive au citron 25cl (voir dosage pour quantité)
- 1/2 citron (jus) pour la salade
- sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Huile d'olive au Citron 25cl

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200°C (chaleur tournante si possible). Prépare une plaque recouverte de papier cuisson.

Dans un petit bol, mélange la chapelure, le persil, le basilic et le zeste de citron. Assaisonne légèrement de sel et de poivre. Ajoute juste assez d'huile neutre pour obtenir une texture humide mais pas liquide, qui se tiendra lorsqu'on l'appuie.

Pose les filets de maquereau côté peau vers le bas. Répartis la préparation herbacée sur les filets, en pressant légèrement pour former une croûte régulière.

Chauffe une poêle antiadhésive à feu vif avec un filet d'huile neutre. Saisis les filets côté peau 1 à 2 minutes pour rendre la peau croustillante, puis transfère la poêle (ou les filets) sur la plaque et enfourne 6–8 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à cuisson juste cuite.

Pendant la cuisson, prépare la salade: mélange le fenouil émincé, l'échalote et la roquette. Assaisonne avec le jus de 1/2 citron, une pincée de sel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ordinaire ou neutre.

Sors les filets du four et laisse-les reposer 2 minutes. Dispose la salade de fenouil au centre des assiettes, pose les filets de maquereau par-dessus ou à côté.

Verse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive au citron 25cl sur les filets et 1 cuillère à soupe sur la salade pour parfumer et lier l'ensemble. Rectifie l'assaisonnement et sers tiède.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une croûte bien adhérente, presse-la avec le dos d'une cuillère avant cuisson. Si tu préfères la peau très croustillante, saisis un peu plus longtemps côté peau avant d'enfourner. Utilise l'huile d'olive au citron uniquement en finition pour préserver ses arômes.