Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Tartare de maquereau mariné aux agrumes, betterave et Sel bleu

Tartare de maquereau mariné aux agrumes : voilà une entrée fraîche et gourmande qui joue sur les contrastes — la chair riche et brillante du maquereau, l'acidité vive des agrumes et la douceur terreuse de la betterave râpée. Les cristaux croquants du Sel bleu de Perse apportent, au moment du dressage, une pointe salée nette et une touche visuelle surprenante qui illumine l'assiette. Prépare-la pour un dîner entre amis ou un déjeuner léger : la préparation est simple, rapide et peut se faire à l'avance. Tu profiteras d'une texture fondante du poisson contrebalancée par le croquant salin du sel bleu et la fraîcheur des herbes, pour un équilibre élégant sans complication.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**0 min**	**facile**

Ingrédients

- 400 g de filets de maquereau très frais, parés et sans peau
- 1 grosse betterave cuite (≈200 g), râpée grossièrement
- 1 orange non traitée: zeste fin et 1 c. à soupe de jus
- 1 citron vert: zeste fin et 1 c. à soupe de jus
- 1 petite échalote finement ciselée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café de moutarde douce (optionnelle)
- 1 c. à soupe de câpres hachés (optionnel)
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel bleu de Perse

Scanner pour voir le produit

- Poivre du moulin
- Sel fin (pour la marinade, très peu)
- Sel bleu de Perse — 1/2 c. à café (≈2 g) à réserver pour la finition

Préparation

Vérifie que les filets de maquereau sont bien parés: retire arêtes et peau si nécessaire, puis séche-les délicatement sur du papier absorbant.

Découpe le maquereau en petits dés réguliers (environ 5 mm). Place les dés dans un saladier froid.

Ajoute le jus d'orange et de citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une toute petite pincée de sel fin et un tour de moulin à poivre. Mélange délicatement, couvre et laisse mariner 15–20 minutes au frais.

Pendant la marinade, prépare la betterave râpée, cisèle l'échalote et la ciboulette, râpe les zestes d'agrumes et hache éventuellement les câpres.

Mélange la betterave, l'échalote, la moutarde, le reste de l'huile d'olive, les zestes et la ciboulette dans un bol. Ajuste en poivre; évite de sur-saler car le sel bleu interviendra en finition.

Égoutte légèrement le maquereau mariné si nécessaire, puis incorpore-le au mélange betterave-échalote. Goûte et rectifie l'acidité si besoin.

Dresse le tartare à l'aide d'un cercle ou à la cuillère sur assiettes fraîches. Au dernier instant, parsème très légèrement les cristaux de Sel bleu de Perse: quelques cristaux par portion suffisent pour le visuel et le croquant.

Sers immédiatement avec des tranches de pain grillé rustique ou une petite salade de jeunes pousses.

Le conseil des Épices Curieuses

Utilise un sel fin pour la marinade et réserve le Sel bleu de Perse pour la finition: ainsi tu maîtrises la salinité et gardes le contraste visuel et le croquant. Coupe le poisson juste avant de servir si tu veux une texture plus ferme. Écrase quelques cristaux au mortier pour varier le grain visuel.