Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filets de maquereau marinés au rooibos, épeautre tiède et bleuets

Maquereau marinés au rooibos donnent à ce plat une douceur pâtissière qui surprend et séduit dès la première bouchée. Les filets, brièvement imprégnés d'une infusion d'Un p'tit flocon de neige, prennent des notes d'amande et de vanille, puis sont snackés pour garder une peau croustillante et une chair moelleuse. L'épeautre tiède, parfumé par la même infusion et enrichi de raisins moelleux, crée un lit rustique et biscuité. Les bleuets frais et le zeste d'orange apportent une fraîcheur fruitée qui équilibre l'ensemble. Idéale pour un dîner convivial en semaine ou un repas dominical léger, cette recette est simple, gourmande et réalisable en moins d'une heure et demie.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**25 min**	**moyen**

Ingrédients

- 4 filets de maquereau (120–160 g chacun), pinés si besoin
- 10 g Un p'tit flocon de neige (mélange pour infusion)
- 750 ml d'eau
- 250 g d'épeautre perlée (épeautre)
- 60 g de raisins secs
- 150 g de bleuets frais
- 1 petite échalote, finement émincée
- 1 orange (zeste + 2 c. à soupe de jus)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre ou 2 c. à soupe d'huile d'olive (pour l'épeautre)
- 1 poignée de persil plat, ciselé
- Sel et poivre du moulin
- 2 c. à soupe de sarrasin torréfié ou de graines de sarrasin grillées (optionnel pour le croquant)
- 1 filet d'huile d'olive ou un trait de vinaigre balsamique blanc pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare l'infusion: porte 750 ml d'eau à frémissement, ajoute 10 g d'Un p'tit flocon de neige et laisse infuser 6–7 minutes. Filtre et réserve. Laisse tiédir.

Réhydrate les raisins: place les raisins secs dans 150 ml d'infusion tiède pendant 10–15 minutes puis égoutte, conserve l'infusion restante.

Marine le maquereau: dans un plat peu profond, mélange 250 ml d'infusion refroidie, le jus d'1/2 orange, l'échalote émincée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Dépose les filets côté peau vers le bas, couvre et laisse mariner 20 minutes au réfrigérateur (pas plus, le maquereau est délicat).

Cuisson de l'épeautre: rince l'épeautre sous l'eau froide. Porte à ébullition 500 ml d'infusion + 150 ml d'eau (ou utilise 650 ml d'infusion si tu en as assez), ajoute l'épeautre, baisse le feu et laisse mijoter 20–25 minutes jusqu'à tendreté. Si nécessaire, ajoute un filet d'eau chaude. Égoutte si besoin.

Finition de l'épeautre: dans une poêle, chauffe le beurre ou l'huile, ajoute l'épeautre cuit, les raisins réhydratés, la moitié du zeste d'orange et le persil. Assaisonne et garde au chaud.

Snacker les filets: chauffe 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu vif. Éponge légèrement les filets, sale. Saisis côté peau 2–3 minutes sans bouger pour obtenir une peau croustillante, retourne 30–60 secondes côté chair juste pour finir la cuisson. Retire et laisse reposer 1 minute.

Dressage: répartis l'épeautre tiède dans 4 assiettes, pose un filet de maquereau par-dessus. Ajoute les bleuets frais, un peu de sarrasin torréfié pour le croquant, le reste du zeste d'orange et un filet d'huile d'olive ou un trait de vinaigre balsamique blanc. Poivre et sers immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Ne marine pas le maquereau plus de 20 minutes pour éviter qu'il ne se raffermisse trop. Pour une peau bien croustillante, assure-toi qu'elle soit bien sèche avant de la snacker. Si l'épeautre absorbe tout le liquide, ajoute un filet d'eau chaude et laisse gonfler hors du feu quelques minutes.