

Escabèche de maquereau au gingembre et brunoise de légumes

Pour 4 personnes :

4 filets de maquereaux - 1 gousse d'ail - du thym - 1 c à s de vin blanc et d'huile d'olive - sel et poivre. Un peu de mesclun

Pour la brunoise : 100g de carottes - 100g de fenouil - 100g de courgette - 1 petit oignon - 1 branche de céleri - 1 citron - 2 c à s d'huile d'olive - 10 graines de coriandre - du thym - 1 pincée de safran - 1 pincée de curcuma - ½ c à c de gingembre haché - 5 c à s de vin blanc.

Préchauffez le four 180° (th 6). Posez les filets de maquereau nettoyés et lavés dans un plat à four.

Recouvrez avec l'ail haché, le thym effeuillé, le vin blanc et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Faire cuire au four pendant 6 à 8 min. réservez. Préparez la brunoise. Lavez et pelez les légumes et coupez-les en dés d'environ 5 mm de côté. Dans une casserole faites chauffer sur feu doux les légumes avec l'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez les graines de coriandre, le thym effeuillé, le safran, le curcuma et le gingembre. Mélangez le tout. Pressez le citron, versez le vin blanc et le citron, laissez cuire 5 min. Laissez refroidir. Dressez chaque assiette avec la brunoise de légumes surmontée d'un filet de maquereau. Servez avec un mesclun de salade.

