

Filet de maquereau mariné au vinaigre à la grenade sur lit de courgettes sautées et de riz vénéré



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1	Citron	~
20 pièces unitaires	Filet de maquereau	~
7 centilitres	Huile d'olive vierge extra Sybaris en bouteille 500 ml BORGES	0203465
1	Petit piment rouge	~
	Poivre noir du Kerala en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244929
10 g	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
10 g	Purée de gingembre en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0089993
600 kg	Riz noir Rustico en boîte 500 g RISO GALLO	0067842
50 centilitres	Sauce soja en bouteille 1 L KIKKOMAN	0059106
	Sel fin iodé en boîte verseuse 500g CÉRÉBOS	0044705
15 centilitres	Vinaigre saveur grenade en bouteille 900 ml SENS GOURMET	0166581

Étapes de préparation

- 1 Préparer la marinade : verser la moitié du vinaigre aromatisé dans une casserole, ajouter la sauce soja, les purées de gingembre et d'ail, ainsi que les rondelles de citron et le piment. Porter à ébullition, puis retirer du feu et laisser refroidir.
- 2 Poser les filets de maquereaux à plat, dans un bac GN1/2. Verser dessus la marinade. Couvrir le bac, le mettre au frais et laisser mariner 2 heures.

- 3 Eplucher les oignons, les émincer, les mettre dans un bol avec le reste de vinaigre aromatisé et un peu de sauce soja. Laisser mariner 1 heure.
- 4 Pendant ce temps, cuire le riz vénéré dans un grand volume d'eau bouillante salée (ou mieux : à la vapeur). Egoutter et réserver, après l'avoir arrosé d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Tailler les courgettes en fines rondelles et les faire sauter à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner et réserver.
- 6 Egoutter les filets de maquereaux, éventuellement les couper en tronçons. Dresser le riz, les courgettes et les filets de maquereaux. Faire griller la peau des filets de maquereaux sous un grill, à la salamandre ou au chalumeau. Ajouter des lamelles de piment, verser dessus un filet d'huile d'olive, poivrer. Il est possible de faire réduire la marinade et de l'utiliser en sauce condimentaire pour accompagner cette recette.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Côte de Gascogne IGP Ugni Colombard blanc en bouteille 75 cl LE PONTON