

Cassolette de maquereau rôti, légumes et quinoa aux épices, bouillon de tomates



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
56379	Filet de maquereau avec peau sans arêtes 100/160 g	10 Pièce
197494	Poêlée de légumes et quinoa aux épices douces 2,5 kg d'aucy	1.2 Kilo
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	1 Kilo
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	PM
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	PM
	Huile d'olive	PM
	Piment doux, 4 épices	PM
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Dans un caquelon, disposer la poêlée de légumes et quinoa. Ajouter un filet de maquereau, peau incisée vers le haut.
- 2 Ajouter un filet d'huile d'olive et un peu d'ail, puis cuire au four à 200°C.
- 3 Préparer le bouillon de tomates en ajoutant à la sauce napolitaine du 4 épices et du piment selon l'intensité souhaitée. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 A la sortie du four, ajouter le bouillon de tomates et finir avec de la ciboulette, fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

Cassolette de maquereau rôti, légumes et quinoa aux épices, bouillon de tomates



Le marquage en cuisson sur grille permet une meilleure caramélisation des sucs de la viande pour une viande plus moelleuse et juteuse.

Gérald Mertens, conseiller culinaire PassionFroid Est