

Maquereau "retour de marché"

Pour deux personnes

- 1 beau maquereau
- 1 feuille de laurier, du gros sel
- 1/2 de concombre
- 1/4 de poivron vert
- 1 tomate
- 1 petite échalote
- 1 cc de harissa, 1 cc de concentré de tomates
- sel, poivre, huile d'olive, citron
- 1 cs de menthe hachée



--> Mettre les maquereaux, le sel et la feuille de laurier dans une casserole, couvrir d'eau et porter à frémissement. Laisser cuire 2 mn puis retirer du feu, couvrir et attendre 20mn.

Pendant ce temps hacher l'échalote, peler le concombre et le couper, ainsi que le poivron et la tomate en petits dés. Assaisonner d'un peu de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre et de menthe hachée.

Sortir les maquereaux, retirer la peau et les arrêtes, les émietter en ajoutant la harissa et le concentré de tomate.

Pour le dressage, disposer les légumes égouttés dans un cercle, bien tasser et poser l'émiettee de maquereau dessus.

Bon appétit !!

