

Maquereaux marinés à l'orange



Préparation : 20 mn

Cuisson : 6 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 2 maquereaux de 400 g
- 2 oranges non traitées (j'en compte 3)
- 4 petits oignons blancs
- 4 mini-fenouils ou 1 fenouil classique
- 1 c à c de graines de coriandre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c à c de poivre mignonnette
- 12 feuilles de coriandre

Lever les filets des maquereaux ou les faire lever par le poissonnier. Vérifier qu'il ne reste plus d'arêtes. Déposer les filets dans un plat creux. Rincer les oranges et prélever le zeste de l'une d'elles. Le couper en fins bâtonnets les blanchir et les rafraichir (je ne le fais jamais car je trouve que cela enlève du parfum). Recommencer l'opération 2 fois. Presser le jus des 2 ou 3 oranges et le réserver.

Éplucher, laver et émincer les fenouils et les oignons blancs.

Concasser les graines de coriandre.

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons et le fenouil pendant 1mn . Saler légèrement, ajouter la coriandre et le poivre mignonnette. Verser le jus d'orange, remuer et cuire 5 mn (je l'ai fait plus longtemps car j'avais un fenouil moins tendre que les minis). Verser immédiatement le tout sur les filets de maquereaux et couvrir hermétiquement d'un film étirable. Laisser les maquereaux refroidir dans le jus d'orange pendant 1 h à température ambiante.

Pour le service parsemer de feuilles de coriandre ciselées et servir dans le plat.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>