



MAQUEREAU MARINÉ CITRON ET MAKI D'ÉPEAUTRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 maquereaux
- 100 gr de fromage blanc
- 100 gr d'épeautre
- 1 pomme Granny-smith
- 2 citrons bio
- Coriandre, menthe, fleurs du jardin
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 2 endives
- 1 échalote bio
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 4 feuilles de riz
- Bille de citron



Progression

Nettoyer et tirer les filets de maquereau.

Faire mariner une heure dans un jus de citron avec le sel et le poivre.

Roulé des filets de maquereaux.

Pendant ce temps, cuire l'épeautre.

Refroidir, assaisonner, ajouter du fromage blanc et des herbes fraîches (coriandre et menthe), brunoise de pomme Granny-smith et de l'échalote ciselée.

Faire un maki avec l'appareil et une feuille de riz.

Couper en morceaux réguliers et réserver.

Faire une julienne de légumes avec les poivrons rouge et jaune, coriandre et endive.

Dressage

Dresser à l'assiette avec 1 ou 2 makis et les filets de maquereaux disposés à côté.

Parsemer les pourtours des assiettes avec le reste de la garniture et la marinade en assaisonnement.



Chef Marc DUSSAUD

Dussaud Traiteur

La Ciotat (13)