



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,  
et les faire découvrir !

# Maquereau grillé en salade César



# Maquereau grillé en salade César

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 maquereaux en filets (ou hareng)
- 4 salades sucrites
- 1/4 de baguette
- 50 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 8 anchois à l'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce Worcestershire
- 12 cl d'huile d'olive, sel, poivre

## Maquereau



### Scomber scombrus

Le Maquereau est un poisson vélocé, qui vit en pleine eau. Face aux côtes du Calvados et en particulier depuis Trouville, il est traditionnellement pêché avec un chalut pélagique. Fragile, il est de suite débarqué et glacé !

Saisonnalité	Jan	Feb	Mar	Avr	Mal	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

## Préparation :

Couper la baguette en cubes, les arroser avec l'huile d'olive, puis les faire griller sur une plaque de cuisson au four à 200°C pendant 10 minutes. Réserver.

Faire griller les filets de maquereau, 1 minute par face, dans une poêle anti-adhésive en commençant par le côté peau. Laisser tiédir, couper les filets en morceaux de la taille d'une bouchée et les saler légèrement.

Râper les gousses d'ail et les mettre dans un bol. Ajouter les filets d'anchois et les écraser à la fourchette. Incorporer la moutarde, le jus de citron, la sauce worcestershire et un peu de poivre. Mélanger et verser l'huile d'olive progressivement, sans cesser de remuer avec un fouet.

Détacher les feuilles des sucrites, les laver et les égoutter. et les disposer au fond des assiettes. Parsemer des copeaux de parmesan détaillés à l'aide d'un économiseur, des morceaux de maquereau et des croûtons, puis verser un peu de sauce au-dessus.



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

