

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Maquereaux pommes de terre version japonaise



[sans gluten](#) [sans lactose](#) [automne](#) [Yuzu](#) [maquereau](#) [cuisine japonaise](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **25 min**

Ingrédients

- 2 maquereaux frais en filets
- 8 pommes de terre grenailles nouvelles (en saison)
- 1 c. à c. de Yuzu Kosho
- 120 g de Wakamé frais salé
- 16 Framboises
- Huile de sésame grillé
- 1 c. à c. de kacha (sarrasin toasté)
- 50 gr de Breizh teriyaki
- 1 c. à s. de Yuzu Kosho Basilic rouge

1. Remplir la cuve du vitaliseur avec $\frac{1}{4}$ d'eau et mettre à chauffer. Retirer les arrêtes des filets de maquereau.
2. Dans un récipient pouvant recevoir les 4 filets, mélanger 50 cl de Breizh teriyaki avec 1 cuillère à café de Yuzu kosho, déposer les filets de maquereau, réserver au réfrigérateur.
3. Laver les pommes de terre avec une poignée de gros sel et un peu d'eau (le sel joue un rôle abrasif qui va retirer une partie de la peau fine) rincer abondamment.
4. Couper à la mandoline les pommes de terre (2/3 mm d'épaisseur), disposer en rond en formant des écailles sur un carré de papier cuisson huilé, mettre à cuire 10 minutes dans le vitaliseur.
5. Dessaler le wakamé en faisant tremper l'algue dans 1L d'eau pendant 30 secondes, renouveler avec une deuxième eau pendant 1 minute, sortir et presser. L'algue doit avoir un goût très légèrement salée (la partie centrale étant plus épaisse, il est normal qu'elle soit plus salée, vous pouvez mettre à dessaler une troisième fois cette partie). Émincer le wakamé, assaisonner avec une dizaine de framboises écrasées, un filet d'huile de sésame, le kasha et 1 c à c de basilic rouge émincé.
6. Sortir les écailles de pomme de terre un fois cuites . Disposer sur les assiettes en « renversant » les écailles face contre assiette (elles seront froides à la dégustation).
7. Au moment de servir, déposer les filets de maquereau égouttés (gardez la marinade) , sur une feuille de papier cuisson sur le tamis du vitaliseur. Cuire 4 à 5 minutes, c'est une cuisson rosée à l'arrête, d'où l'importance d'avoir un poisson bien frais.
8. Dresser les filets sur les assiettes, avec un peu de salade de wakamé. Assaisonner les pommes de terre avec la marinade. Décorer avec des feuilles de basilic rouge, quelques « touches » de framboises écrasées.

Cette recette d'automne, préparée par le chef Hugo Morel, est une recette simple à réaliser qui ravira toutes les papilles. Sans gluten et sans lactose

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram