Maquereau roi mariné à la betterave rouge

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	3 h
Temps de cuisson	5 min
Portions	4

Préparation

200 g de betteraves rouges, crues

10 g de raifort, frais

4 brins d'aneth

150 g de sucre

250 g de sel de mer, gros

500 g de maquereau roi, sans peau ni arêtes

Eplucher les betteraves et les râper grossièrement. Hacher finement l'aneth.

Mélanger le sel, le sucre et l'aneth. Râper le raifort directement sur le maquereau, sur les deux faces.

Parsemer le fond du moule en porcelaine de la moitié du mélange salé.

Répartir la moitié des betteraves sur le sel et déposer le poisson dessus. Répartir le reste des betteraves et du mélange salé sur le poisson.

Couvrir le tout avec du film alimentaire et laisser mariner 3 heures au réfrigérateur.

Retirer le sel et les betteraves, rincer brièvement le maquereau et l'émincer finement.

250 g de laitue à couper, p. ex. mesclun

Dresser le maquereau roi sur des assiettes et décorer avec la salade.

Accessoires

Moule en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019