

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

fiche
recette **018**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés
dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement
l'ordre chronologique dans
chaque énoncé.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

S'écarter à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant.
pour les Grands
et les Petits.

Filets de Maquereau en Fleur de Courgette, demi Fenouil rôti au four, Jus de cuisson aux Pignons de Pin.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

2 Filets de Maquereau frais
2 Fleurs de Courgette
4 cu à S Huile d'Olive cuisson
2 gousses d'Ail non-épluchées
1 brin de Thym
Sel et Poivre

1 demi Fenouil
4 cu à S Huile d'Olive cuisson
1 gousse d'Ail non-épluchée
1 brin de Romarin
Sel et Poivre
1 verre d'Eau

2 cu à S Huile d'Olive assaisonnement
1 Échalote longue
15 g Pignons de Pin

C'est parti !

1/ préparer le Fenouil.

Parer le demi Fenouil, le poser dans un plat + Huile d'Olive + Ail écrasé + Romarin + Sel et Poivre.
+ 1 verre d'eau

Cuire au four : 180° 20 à 25 minutes, en chaleur tournante.

2/ préparer la base de la sauce.

Tailler en petits dés les parures de Fenouil.

Éplucher et tailler en petits dés (0,5 cm x 0,5 cm) l'Échalote longue (= ciseler).

Revenir à l'Huile d'Olive Fenouil + Échalote + Pignons de pin jusqu'à ce que les Pignons soient légèrement colorés blond.

3/ préparer les filets de Maquereau.

Désarêter les filets en coupant au couteau les filets en 2 dans la longueur le long des arêtes.

Bien rincer les filets à l'eau froide et égoutter.

Envelopper chaque filet (les deux moitiés ensemble) dans une Fleur de Courgette.

Poser dans un plat + Huile d'Olive + Ail écrasé + Thym + Sel et Poivre.

4/ récupérer jus de cuisson du Fenouil, l'ajouter à la base de sauce + réduire + rectifier l'assaisonnement.

5/ Passer au four au dernier moment les filets de Maquereau : 180 ° 5 minutes, en chaleur tournante.

6 / Dresser : Fenouil en haut de l'assiette, Maquereau devant + sauce dessus.