

recette du chef Laurent Bacquer pour écomiam

RILLETTES DE MAQUEREAUX AU VIN BLANC



4 pers.



10 min
(+1 h)



40 min



Ingrédients

Surgelés écomiam

- 400 g de filets de maquereaux décongelés
- 50 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 50 g de palets de tomate de Provence surgelés
- 20 cl de crème du cuisinier 30 % MG surgelée

Pour la marinade :

- 50 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 50 g de carottes en rondelles surgelées
- 7 g d'ail surgelé

Épicerie / Marché

- 3 tomates
- 2 g d'agar-agar
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Pour la marinade :

- 20 cl de vin blanc sec
- 50 cl d'eau
- 1 branche de thym et laurier
- Quelques graines de fenouil
- Poivre en grain & sel

Préparation

• Concassé de tomate :

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail émincé, le thym et laurier et les oignons. Faites suer l'ensemble à feu moyen puis ajoutez les tomates en morceaux et les palets de tomate. Laissez frémir une vingtaine de minutes en remuant de temps à autre. Salez, poivrez et retirez le thym et le laurier. Réservez.

• Marinade :

Réunissez tous les ingrédients dans une casserole puis portez à ébullition. Laissez frémir à feu doux une quinzaine de minutes. Déposez les filets de maquereau dans la marinade et faites cuire à frémissement une dizaine de minutes. Égouttez les filets et effilochez-les.

• Rillettes :

Chauffez la crème dans une casserole, ajoutez le maquereau, le concassé et l'agar-agar. Portez à ébullition, salez, poivrez. Débarrassez et laissez au réfrigérateur quelques heures avant de les déguster bien froides.

Bon appétit !