

MAQUEREAU ET « CÉLERISOTTO » À LA BENOÎTE



CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Filet de maquereau	4 pc (Si vous souhaitez choisir un autre poisson plus 'durable', consultez le consoguide du WWF)
Sel, poivre	
Céleri-rave	1 pc (pour obtenir +/- 300 gr de céleri coupé)
Échalotes	2 pc
Crème de ferme	100 gr (avec un affinage idéal de 3 jours)
Racines de benoîte	0 Quantité souhaitée
Vin blanc	0 Quantité souhaitée
Coriandre	0 Quantité souhaitée
Pommes de terre	50 gr (déshydratées préalablement)
Fécule de pommes de terre	20 gr
huile	5 gr
eau	200 gr
sel	1.50 gr
poivre	
Fumet de poisson	0 Quantité souhaitée
Crème	0 Quantité souhaitée
Fleurs de fenouil sauvage	0 Quantité souhaitée

Préparation

- À l'aide d'un couteau, longer la ligne centrale des arêtes du poisson de part et d'autre afin de pouvoir les ôter. Détailer les demi filets en deux morceaux afin d'obtenir quatre morceaux par personne. 10

Maquereau et « célerisotto » à la benoîte - révision 1

Page 1 / 2

<https://cuisinesauvage.org/recipe/maquereau-et-celerisotto-a-la-benoite/>

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

minutes avant de servir, assaisonner la chair de sel et de poivre. Pour la cuisson, faire bouillir de l'eau dans une casserole et déposer une assiette en guise de couvercle. Huiler légèrement l'assiette et déposer le maquereau par-dessus. Retourner une autre assiette par-dessus afin de couvrir le poisson. Attention, veiller à prendre des assiettes légèrement incurvées afin de ne pas écraser le poisson entre les deux assiettes. Les laisser cuire 5 minutes avant de les retourner à l'aide des deux assiettes et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.

Célérisotto

1. Dans une sauteuse, faire fondre les échalotes hachées préalablement. Ajouter le céleri coupé en forme de grains de riz. Le but est d'obtenir une découpe régulière la plus proche possible de la dimension d'un grain de riz cuit. Mouiller à hauteur avec le vin blanc. Privilégier un vin blanc au côté aromatique afin de pouvoir apporter de la rondeur à la cuisson plutôt que de la vivacité (mouiller au vin permet à la cuisson d'être plus progressive car l'alcool, en s'évaporant, refroidit la préparation). Cuire à feu doux jusqu'à réduction quasi totale. Crêmer légèrement et réduire encore quelques instants. Rectifier l'assaisonnement. Râper la benoîte finement et ajouter la à la préparation, tout en mélangeant régulièrement afin de trouver le juste équilibre (attention la benoîte développe son goût au fur et à mesure qu'elle infuse dans la préparation). Ajouter un peu de coriandre ciselée finement juste avant de servir.
-

Chips de pommes de terre

1. Pour les chips, mélanger tous les ingrédients dans un blender. Ensuite, laisser l'appareil reposer durant 24 heures au frigo. Étaler l'appareil en une fine couche de maximum 1 mm d'épaisseur et enfourner à 165°C durant +/- 13 minutes.
-

Dressage et finition

1. Juste au moment de servir, réduire le fumet de poisson de moitié, assaisonner et monter-le à l'aide d'une pointe de crème afin d'obtenir la sauce. Rectifier l'assaisonnement du célerisotto et disposer 4 cuillères dans le fond de l'assiette chaude. Disposer le maquereau (la cuisson entre ces 2 assiettes lui permettra d'avoir une mi-cuisson intéressante). Terminer avec quelques herbes et fleurs de fenouil sauvage. Ajouter au dernier moment les chips de pommes de terre (pour le côté craquant) ainsi que la sauce.
-