

Maquereaux au pain d'épices, crème de lentilles

Préparation : 45 mn

Cuisson : 1 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 maquereaux
120 g de beurre
3 c à s d'huile d'olive
175 g de pain d'épices
2 échalotes
500 g de lentilles vertes du Puy
15 cl de vin blanc sec
75 cl de bouillon de volaille
1 pincée de coriandre en poudre
15 cl de crème fleurette
1 brin de thym
2 gousses d'ail
Sel et poivre du moulin

Faire lever les filets des maquereaux par le poissonnier en laissant la peau. Couper 100 g de beurre et le pain d'épices en dés. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Étaler cette pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie. Mettre 1 h au frais.

Ciseler les échalotes. Chauffer 20 g de beurre dans une cocotte et faire fondre les échalotes 5 mn. Ajouter les lentilles, mélanger, mettre le vin blanc et faire réduire 2 à 3 mn, puis verser le bouillon de volaille et ajouter la coriandre en poudre. Cuire 45 mn (vérifier qu'il reste assez de bouillon en remettre si ce n'est pas le cas). Assaisonner. Ajouter la crème et mixer. Passer au chinois en appuyant bien avec une louche et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Prendre la préparation à base de pain d'épices, retirer la feuille de papier sulfurisé du dessus et faire dorer 10 mn environ à four préchauffé à 210°. Laisser refroidir puis émietter.

Badigeonner un grand plat à four avec une cuillère d'huile, assaisonner les filets de maquereaux et les mettre dans le plat peau sur le dessus. Écraser les gousses d'ail avec la main sans les peler et les mettre dans le plat avec le thym. Cuire 3 à 4 mn à four préchauffé à 180° (j'ai mis 6 mn mais j'avais de très gros filets de maquereaux). La peau ne doit pas cloquer.

Répartir les filets de maquereaux dans les assiettes, répartir un peu de miettes de pain d'épices dessus et mettre le reste dans un bol. Servir avec la crème de lentilles.

Vous pouvez préparer le crumble à l'avance de même que la crème de lentilles. Pour celle-ci, je préfère vous prévenir, il faut très bien mixer et puis quand on la passe au chinois être patient et bien appuyer sur la préparation. Il restera beaucoup de pâte de lentilles dans le chinois

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>