



Filets de maquereau aux myrtilles

Recette spéciale
mémoire

Ingédients pour 4 personnes

4 maquereaux	320 g de boulgour complet
150 g de myrtilles	4 brins d'aneth
5 cl de vin blanc	3 c.à.s d'huile d'olive
2 c.à.s de sirop d'érable	Sel et poivre
1 échalote	
1 cm de gingembre	

Pelez et ciselez l'échalote et le gingembre

Faites-les fondre 1 min dans une casserole avec 1 c.à.s d'huile d'olive

Déglacez au vin blanc et laissez réduire 1 mn

Ajoutez le sirop d'érable et 125 g myrtilles

Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez confire 5 à 7 min en écrasant les myrtilles

Poivrez

Levez les filets de maquereau (si votre poissonnier ne vous l'a pas fait)

Faites-les cuire dans une poêle avec 2 c.à.s d'huile d'olive 2 min côté peau puis retournez-les

Poursuivez la cuisson 1 min

Egouttez le boulgour

Servez les filets de maquereau nappés de sauce aux myrtilles et accompagnés de boulgour

Décorez d'aneth et des myrtilles restantes.

Le petit plus pour un goût fumé et croquant : Faites torréfier 2 min dans une poêle 30 g de graines de sarrasin grillées (kasha). Parsemez en les maquereaux.

