FILETS DE MAQUEREAU A L’ORANGE

Vendredi 26
Juillet 2019

Ce n’est pas la saison des oranges mais j’en ai acheté pour faire la chasse aux moustiques : des oranges coupées en deux et cloutées
de clous de girofle dixit une émission de télévision. Alors autant les utiliser
aussi en cuisine !

Filets de
maquereau à l’orange pour 2 personnes et 9pp-4spl par part

-2 filets de maquereau (150 g les 2)

-1 orange *

-200 g de haricots verts *

-50 g de riz basmati cru *

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-persil

-sel poivre

Peler à vif l’orange au-dessus d’une assiette et détacher
les quartiers tout en récupérant le jus

Cuire les haricots verts équeutés à l’eau bouillante salée 8 minutes, les égoutter et les refroidir dans un saladier d’eau très froide

Cuire le riz à l’eau bouillante salée 11 minutes, l’égoutter

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler un plat au pinceau avec un peu d’huile et déposer les tranches d’orange

Poser dessus les filets de maquereau également huilés au pinceau et assaisonnés. Verser dessus le jus d’orange récupéré et enfourner 15
minutes

Réchauffer le riz et les haricots verts ensemble aux micro-ondes

Déposer le riz et les haricots verts dans 2 assiettes et mettre dessus les filets de maquereau et les quartiers d’orange

Saupoudrer de persil émincé

Servir aussitôt

Belle alliance entre la chair du maquereau assez grasse et forte et la douceur acidulée de l’orange

Pour cette recette, je conseille plus des filets que le poisson entier : plus facile à cuisiner et plus pratique pour la présentation.
C’est la vue qui enregistre en premier un plat puis l’odorat et enfin le goût

Pour le repas : tomates cerises à la croque au sel (0pp-0sp) -filet de maquereau à l’orange (9pp-4 spl) -coupe meringuée de
cerises (2pp-3spl-recette du 21 04 2019). Total : 11pp-7spl

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés