



Velouté gourmet aux maquereaux

UNE ENTRÉE SAVOUREUSE,
À SERVIR FROIDE OU TIÈDE.



INGRÉDIENTS

pour 20 portions environ

RECETTE

- > Filets de maquereaux au naturel = 1 poche de 1400 g
- > Oignons jaunes = 5
- > Courgettes = 2,5 kg
- > Eau = 2 l
- > Fromage de chèvre frais = 500 g
- > Cumin graines = 3 c. à café
- > Ciboulette = 2 ½ botte
- > Chorizos = 2
- > Huile d'olive (q.s.p.)
- > Sel et poivre du moulin (q.s.p.)

LES FILETS DE MAQUEREAUX AU NATUREL

Conditionnement poche 1400 g



Préparation

- > Émincez l'oignon. Laver puis détailler les courgettes en gros dés.
- > Les déposer dans une casserole avec l'eau et l'oignon. Saler légèrement et poivrer. Faire chauffer puis cuire à feu moyen 10 minutes environ.
- > Après cuisson, égoutter soigneusement les courgettes en conservant l'eau de cuisson. Placer les courgettes dans le bol d'un mixeur et ajouter une petite quantité d'eau. Mixer puis ajouter le fromage frais, le cumin et encore un peu d'eau. Mixer de nouveau pour obtenir une texture onctueuse (compléter de liquide si besoin). Réserver.
- > Tailler le chorizo en lamelles. Les faire griller dans une poêle bien chaude.

Dressage

- > Ciseler la ciboulette. Verser le velouté dans des assiettes creuses. Y répartir les filets de maquereau.
- > Ajouter un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de ciboulette ciselée. Saler et poivrer selon votre goût. Déguster.

Déclinaisons

- > Accompagner ce velouté de petits croutons de pain grillé à l'huile d'olive.
- > Pour un velouté « d'hiver » : remplacer les courgettes par du potimarron et ajouter un peu de curry avec le cumin. Servir avec un trait de crème liquide et quelques amandes grillées en plus.



La qualité a un nom