



## Maquereau et patate douce

16/06/2014 à 16h56

Par [Georgiana Viou](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 beaux filets de maquereaux
- 3 belles patates douces ou 4 petites
- 1 botte d'estragon
- 10 cl d'huile d'olive
- Huile de noix
- 1 citron vert
- Sel, poivre du moulin

### Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C;
- Portez un grand volume d'eau à ébullition. Efficuez la botte d'estragon. Plongez les feuilles d'estragon 10 secondes dans l'eau bouillante. Egouttez et mixez finement avec l'huile d'olive. Salez et poivrez;
- Epluchez et coupez les patates douces en morceaux. Faites cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, environ 10 minutes. Egouttez et mixez avec un filet d'huile de noix;
- Salez et poivrez les filets de maquereaux. Enfourez côté peau vers le haut, pendant 5 minutes environ (le temps de cuisson varie selon l'épaisseur du maquereau);
- Réchauffez la purée de patate douce si nécessaire au moment de servir. Dans les assiettes, servez les filets de maquereaux sans attendre, avec un peu de purée, le coulis d'estragon et parsemez de zeste de citron vert.