



# Salade de maquereaux en escabèche

09/08/2017 à 08h32

Par [Christophe Leborgne](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personne(s)

## Ingrédients :

- 1 pièce de salade frisée
- 12 petits filets de maquereaux
- 1 oignon nouveau haché
- 3 tomates sans peau ni pulpe
- 1 carotte
- Le zeste d'une orange
- 1 jus de citron
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- Vinaigrette, sel, poivre, huile d'olives, herbes

## Préparation :

- Lavez la salade puis égouttez-la bien;
- Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets des maquereaux.

## Pour préparer l'escabèche :

- Faites revenir l'oignon haché et les carottes coupées en rondelles dans un peu d'huile d'olive;
- Ajoutez les 3 tomates concassées;
- Assaisonnez et laissez mijoter à feu doux les zestes d'orange, le jus de citron, le vinaigre blanc;
- Epluchez l'ail puis taillez-le en tranches fines;
- Faites-le chauffer dans de l'huile d'olive pour en faire des chips blondes croustillantes;
- Ajoutez-le à la préparation ci-dessus après avoir disposé cette dernière dans un plat.

## Pour le dressage :

- Mettez les filets de maquereaux assaisonnés par-dessus et faites-les cuire au four (thermostat 6/180°C à chaleur tournante) pendant 3 à 5 minutes;
- Disposez la salade sur assiette avec la vinaigrette, puis ajoutez les filets avec l'escabèche;
- Ajoutez quelques herbes en décoration.

## L'astuce du chef :

Vous pouvez utiliser l'escabèche comme sauce pour faire mariner des poissons crus, le saumon, la daurade, voire en vinaigrette froide avec des moules et des crevettes.