

Suquet de chinchard

" Nous devons respecter les ressources naturelles de notre planète. C'est notre responsabilité. "

— Joan Roca

- Pour: 4 personnes
- Préparation: 45 minutes
- Difficulté: facile
- Développement durable: le chinchard est pêché à des niveaux écoresponsables dans une grande partie de l'Europe, notamment le golfe de Gascogne et les eaux portugaises, ainsi que dans des eaux plus septentrionales.
- Saisonnalité: les maquereaux sont plus riches en oméga-3 au printemps et en été.



Le *suquet* est indéniablement un plat de la mer, que l'on accompagne généralement de pommes de terre. Pour cette occasion, toutefois, nous avons décidé d'opter pour une préparation rapide, avec un petit nombre d'ingrédients, mais qui sont précisément ceux qui en font une petite merveille gastronomique.

- 8 filets de maquereau sans les arêtes (4 maquereaux)
- ½ tête d'ail
- 2 tomates râpées
- 1 c. à soupe de paprika doux
- sel
- poivre blanc
- huile d'olive vierge
- 400 g de fumet de poisson
- 3 gousses d'ail
- 60 ml d'huile d'olive pour l'aïoli

- Placer les filets de maquereau propres dans un bol avec 1 litre de saumure composée d'eau froide et de 100 g de sel.
- Au bout de 5 minutes, sortir les filets et les sécher.
- Verser une giclée d'huile dans une poêle en fer et faire revenir la demi-tête avec l'ail pelé et émincé.
- Ajouter la tomate râpée et une cuillère à soupe de paprika.
- Mélanger un peu et ajouter le fumet de poisson. Laisser bouillir 5 minutes.
- Incorporer le maquereau et retirer du feu pour que la chaleur résiduelle finisse de cuire le poisson. Si les maquereaux sont très gros, les laisser 1 minute à feu très doux.
- Préparer un *aïoli* en mélangeant les 3 gousses d'ail avec 60 ml d'huile d'olive, le sel et le poivre blanc.
- Ajouter 1 cuillère à soupe d'aïoli dans l'assiette.
- Garnir de fleur d'ail ou d'autres fleurs (*facultatif*)

Conseil

Pour profiter au maximum à la fois du goût et de la valeur nutritive du maquereau, il est important que la cuisson soit très douce et que les temps de cuisson soient respectés. Une cuisson douce a en outre l'intérêt de moins altérer les éléments nutritifs.