

Filet de maquereau à la moutarde et citron confit

POUR 2 PERSONNES

4 filets de maquereaux

2/3 poireaux selon leur grosseur

3 pommes de terre

Curcuma

Crème fraîche épaisse légère Elle & Vire

1 quart de citron confit

1 cuillère à café de moutarde forte

Huile d'olive

Graines de sésame 3 couleurs

Fleur de sel - poivre au moulin



Étapes

- Eplucher les légumes, les laver
- Couper les poireaux en morceaux et les pommes de terre en rondelles
- Mettre à chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse puis lorsqu'elle est chaude, ajouter les légumes.
- Commencer la cuisson à feu vif puis baisser le feu, ajouter un peu d'eau, saupoudrer de curcuma, saler et poivrer. Couvrir et poursuivre la cuisson
- Dans un ramequin mettre la crème fraîche, diluer une cuillère à café de moutarde forte, ajouter le quart de citron confit coupé en morceaux.
- Saler et poivrer. Ajouter un peu de graines de sésame.
- Une dizaine de minutes avant la dégustation, mettre les filets de maquereaux sur le panier à vapeur, étaler un peu de sauce dessus.
- Fermer la cocotte et cuire environ 8 minutes
- Servir une portion de légumes, et ajouter 2 filets de maquereaux. Déguster aussitôt avec le reste de sauce

