



Cuisine et Vins

DE FRANCE

Septembre/ Octobre 2020

Maquereaux masala

**POUR 4 PERS. / PRÉPARATION 30 MIN /
CUISSON 10 MIN / FACILE / BON MARCHÉ**

• 4 maquereaux vidés • 1 citron jaune • 1 yaourt liquide • 2 c. à soupe d'huile • sel
POUR LA SAUCE DE YAOURT : • 2 yaourts liquides • 1 citron vert • 2 cébettes
POUR LA SALADE : • 500g de pois chiche en boîte • 1 citron vert • 1 oignon rouge • 1/2 bouquet de coriandre • 1 c. à café de curry en poudre

1. Pressez le jus de citron jaune et mélangez-le avec le yaourt, le curry, l'huile et le sel. Découpez 3 entailles sur chaque côté des poissons et enrobez-les de cette marinade en insistant bien au niveau des entailles. Laissez mariner 30 min.

2. Préparez la sauce en mixant le yaourt avec la coriandre, les cébettes, le zeste et le jus de citron vert. Salez et poivrez.

3. Rincez et égouttez les pois chiches. Mélangez-les avec l'oignon rouge émincé, les feuilles de coriandre hachées, l'huile, le curry, le jus et les zestes du citron vert.

4. Faites cuire les maquereaux sur une plaque dans le four préchauffé à 200 °C pendant 15 min ou à la poêle 5 min de chaque côté.

5. Servez les poissons avec la salade et la sauce au yaourt.



Recette et stylisme: Annelise Chardon, photo: Julie Méchali, Cniel.