

Rillettes de maquereaux

Ingrédients : 3 kg de maquereaux entiers vidés, 1l de crème fraîche épaisse, 500 g de beurre, 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne, 3 ou 4 échalotes, sel, poivre, huile d'olive.

Court bouillon : 5 l eau, 20 cl de vin blanc, thym, laurier, sel, poivre citron... y faire cuire les maquereaux 10 à 15 mn suivant leur taille.

Préparation : lever les filets et enlever les arêtes.

Dans une grande bassine faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir les échalotes émincées, ajouter la moutarde et les maquereaux.

Casser les maquereaux et enlever les dernières arêtes, ajouter la crème fraîche en deux fois et continuer de casser les maquereaux à feu doux. Quand la préparation est homogène ajouter le beurre en petits dés.

Si la préparation est trop épaisse ajouter un peu du court bouillon.

Faire refroidir durant 24 h00 avant de consommer. Se conserve bien au congélateur.

Astuce : vous pouvez stériliser cette préparation en bocaux (35 mn à 100°) cela permet d'en faire profiter des hôtes inattendus ou des cousins lointains à l'autre bout de la France...

Accras de maquereaux bretons

Préparation : 45 mn pour 4 personnes

Ingrédients : 2 beaux filets de maquereau, 200 g de pommes de terre spécial purée, 3 œufs, 1 oignon, 1/2 botte de coriandre (ou à défaut, de persil), sel, poivre, huile de friture.

Préparation : Faites cuire vos pommes de terre en robe des champs dans une grande casserole avec de l'eau bouillante. Épluchez-les puis réduisez-les en purée.

Epluchez et émincez finement l'oignon. Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle bien chaude avec un soupçon d'huile de votre choix. Une fois dorés, ajoutez les morceaux dans la purée.

Faites cuire à la vapeur vos filets de maquereau. Découpez les maquereaux en tout petits morceaux que vous ajouterez également dans la purée. Enfin, ajoutez les oeufs battus, le coriandre haché, salez et poivrez.

Mettez l'huile de friture à chauffer. Avec des petits cuillères, réalisez des boules avec la purée. Faites-les frire jusqu'à qu'ils soient bien dorés puis déposez-les sur du sopalin.

Servez les accras encore un peu chauds !

Accompagnez d'une sauce comme du ketchup ou une sauce un peu pimentée ou encore une sauce asiatique. C'est un vrai délice.

Sandwich de maquereaux à l'antillaise

Ingrédients : 1 Bocal maquereaux maison ou en conserve (Pilchard...). Concentré de tomates 2 cuillères à soupe. Vin blanc 1 verre. 1 Oignon Moyen. Piment frais ou en pot au choix. Huile ou beurre.

Préparation

Mettre 2 cuillères à soupe d'huile avec un morceau de beurre dans une poêle, chauffer et faire revenir l'oignon haché grossièrement.

Quand l'oignon est blond, mettre les morceaux de maquereaux dans la poêle et les émietter avec deux fourchettes et enlever les arêtes.

Verser le verre de vin blanc, et le concentré de tomate. Ajouter le piment haché, ou la purée de piment suivant son goût.

Saler et poivrer et laisser mijoter 5 à 10 mn en remuant de temps en temps.

Préparer un sandwich en coupant une baguette de pain et fourrer le pain avec la préparation. Déguster chaud.

Amicale des Pêcheurs Plaisanciers de Port Lazo Boulgueff et Kérarzac
Atelier cuisinons nos prises du 29 03 2014

Merci à Chantal, Christine, Delphine, Jean Louis, Jean et Jérôme

<http://www.pecheurs-plaisanciers-plbk.fr>



Terrine de noix de st jacques au saumon

Ingrédients: 12 noix de St Jacques, 500gr de saumon fumé, 1 botte de ciboulette, 2 échalotes, 3 blancs d'œufs, 40 cl de crème fraîche, 1 cuillère de cognac, Sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.

Éplucher les échalotes et laver la ciboulette.

Mixer finement les échalotes, la ciboulette et le saumon fumé.

Incorporer les blancs d'œufs, la crème fraîche, le cognac, le sel et le poivre.

Beurrer un moule à cake et incorporer la préparation.

Répartir les noix de St Jacques crues dans le moule et les immerger dans la préparation.

Faire cuire au bain-marie pendant 1h20 et laisser refroidir avant de démouler.

Servir avec une sauce à la crème fraîche et aux fines herbes.

(Astuces : se prépare la veille, peut se faire avec du saumon fumé maison mais également avec du maquereau fumé... et là nous sommes vraiment dans la préparation de nos prises



PORT-LAZO BOULGUEFF KERARZIC

Maquereaux à l'escabèche

Temps de préparation : 25 minutes Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 4 maquereaux - 1 gros oignon - 2 carottes moyennes - deux petites tomates 1/2 poivron - 1 gousse d'ail - Herbes du jardin - sel, poivre - huile d'olive - 1 verre de sucre - 1 verre de vinaigre de vin

Préparation Vider, écailler, laver puis sécher les maquereaux.

Les faire frire, dans un peu d'huile très chaude. Les réserver, égouttés et alignés dans un plat creux.

Laisser dans la poêle un peu d'huile de la friture. Y faire revenir les légumes émincés avec l'ail et les oignons. Lorsque le tout a légèrement pris de la couleur, ajouter le sucre et tout en remuant l'ensemble, les herbes aromatiques et le vinaigre.

Laisser bouillir à feu vif deux minutes environ puis, immédiatement, verser cette préparation sur les maquereaux.

Laisser mariner quelques heures en retournant de temps en temps les poissons pour qu'ils soient bien imprégnés.

C'est un plat qui se conserve très bien quelques jours au frais, recouvert d'un film plastique étirable et qui gagne en saveur d'un jour à l'autre.

Le reste peut-être comploté pour faire des toast apéritifs

Se fait aussi avec des sardines ou même du saumon.

Et pour l'hiver...

Maquereaux marinés en conserve

Pour un bocal de 1l il faut 5 à 6 maquereaux coupés en tronçon, 1/2 tomate en rondelle, 2 rondelles de citron quelques carottes en rondelles, 1 branche de thym, persil, laurier, 1 cuillère à soupe rase de gros sel, 1 cuillère à café de poivre noir en grains.

Tasser le tout dans un bocal et remplir jusqu'à niveau avec un mélange moitié alcool, moitié eau.

Stériliser 1h30 à 100° ou 50 mn à l'autocuiseur après avoir recouvert les bocaux d'eau. Se conserve 2 à 3 ans.

Quelques temps de cuisson :

Les gros poissons au court bouillon, les gros crustacés 10 mn pour 500g.

Les petits crustacés Étrilles 5mn Crevettes 1mn

Les coquillages (Paires, Coques, Palourdes, couteaux...) doivent être dégorgés à l'eau, de mer si possible, durant au moins une nuit. peuvent être ouverts dans une casserole sur feu vif dans 2 cm d'eau. Les retirer dès qu'ils sont ouverts et les cuisiner, les couteaux méritent au moins 30 mn de cuisson, servis gratinés avec du paprika et du piment d'Espelette vous surprenez vos hôtes .

Poêler des St Jacques ne prend que quelques minutes le cœur doit rester nacré.

Les Seiches peuvent être précuites au court bouillon 30 mn avant d'être cuisinées... Un peu moins si elles recuisent dans des légumes (provençale) bien les égoutter si c'est pour les faire frire...