

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4/5 personnes



Marinade : 2 h



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 30 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base
+ grille position haute

Ingrédients :

- 5 petits maquereaux frais
- Thym frais ou séché
- Mélange d'épices "Poudre de Sambhar"
- Sel
- Huile d'olive

Cuisson : 30 min

HAUT : maxi

BAS : "0"

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Filets de maquereaux Marinés et "Grillés"

1 Essayez les filets de maquereaux avec un papier absorbant. Mettez-les dans un plat.

2 Saupoudrez la chair de chaque filet de deux pincées d'épices, d'une pincée de thym et d'une pincée de sel. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.

3 Retournez les filets de façon à ce que la chair soit contre le plat.

4 Mettez au frais pendant plusieurs heures.

5 Dans la cocotte, mettez la grille position haute. Disposez dessus les filets de maquereaux, chair contre la grille.

6 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarques :

Le maquereau est un poisson qui a deux atouts majeurs : il est bon marché et il possède des qualités nutritives précieuses. Il fait en effet partie des poissons dits "gras" (oméga-3).

Lever le maquereau en filet le débarrasse de la majorité de ses arêtes. Je conseille de "finir le travail" avec une pince à épiler.

La marinade aux épices douces parfume harmonieusement la chair du maquereau et le fait apprécier par des personnes qui trouvaient jusqu'alors le maquereau "fort".

Le mélange d'épices Panch Phoron donne aussi un résultat savoureux. On trouve ces épices en boutique bio, dans les épiceries indiennes et très facilement sur internet. Le thym peut être remplacé par un mélange d'herbes séchées aromatiques.

Le réglage de chauffe (position 0 en bas) permet de protéger la chair riche en acides gras (fragiles !) d'une cuisson excessive alors que la peau sera dorée.

Le temps de cuisson est bien évidemment à moduler en fonction de l'épaisseur des filets.

