



Filets de maquereaux marinés

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de marinade : 2 heures

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 maquereaux de 300 g en filets
- 2 dl de sauce soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 30 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 petit piment

Pour l'accompagnement

- 4 oignons frais
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sauce soja à teneur réduite en sel Kikkoman
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Des tomates cerises
- Des mélanges d'herbes (ou des pousses de salades)

1. Préparer la marinade : verser le vinaigre dans une casserole, ajouter la sauce soja, peler le gingembre et le râper au-dessus, peler les gousses d'ail et les

couper en minces lamelles, les ajouter dans la casserole, ainsi que 2 rondelles de citron, porter à ébullition, puis retirer du feu et laissez tiédir.

2. Poser les filets à plat dans un grand plat, verser dessus la marinade, les retourner, couvrir le plat, mettre au frais et laisser mariner 2 heures.
3. Peler les oignons, les couper en lamelles, les mettre dans un bol avec le vinaigre et la sauce soja, laisser mariner 1 heure puis les égoutter.
4. Les filets ayant mariné 2 heures, les retirer de la marinade, les égoutter, les couper en lamelles de 2 cm, les poser sur les assiettes, parsemer les lamelles d'oignons marinés et égoutter, verser dessus 1 filet d'huile d'olive, poivrer, ajouter les herbes et les tomates coupées en quartiers et servir.