



Maquereau masala

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de marinade : 30 minutes minimum

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 maquereaux vidés

Pour la marinade

- 125 g de yaourt
- 2 c. à soupe d'huile
- Le jus d'1 citron
- 3 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à café de sel

Pour la sauce au yaourt

- 250 g de yaourt
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 citron vert
- 2 oignons frais

Pour la salade

- 1 boîte de pois chiches
- 1 citron vert
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 petit bouquet de coriandre

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Découpez 3 entailles sur chaque côté des maquereaux et enrobez-les de marinade en insistant bien au niveau des entailles et dans la cavité des poissons.
2. Laissez mariner idéalement au moins 30 minutes au réfrigérateur.
3. Préparez la sauce au yaourt en mixant le yaourt avec le bouquet de coriandre, les oignons frais, le zeste et le jus de citron vert, du sel et du poivre.
4. Egouttez les pois chiches, mélangez avec l'oignon rouge émincé, les feuilles de coriandre émincées, l'huile, le curry, le jus et le zeste du citron vert et du sel
5. Préchauffez le barbecue, la plancha ou le grill du four au maximum. Faites griller les maquereaux 5 minutes de chaque côté.
6. Servez les maquereaux avec la salade de pois chiches, et la sauce au yaourt et des quartiers de citrons verts.

Astuce

Si les maquereaux sont gros, comptez 1 poisson pour 2 personnes et augmentez de 2 minutes le temps de cuisson de chaque côté.