

TOMATES FARCIES AU MAQUEREAU ET AU CURRY

Août 2005 (Révisé en août 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de mayonnaise
- ★ 4 tomates rondes moyennes
- ★ 2 maquereaux (500 g)
- ★ 1 citron jaune bio
- ★ 1 carotte
- ★ 1 oignon paille
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 branche de thym
- ★ 2 brins de persil
- ★ 2 cuillère à café de curry en poudre
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ 1 demi-cuillère à café de paprika
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Faitout, Égouttoir, Jatte, Cuillère parisienne

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,10 € (soit 1,28 € par personne)



Recette :

Éplucher la carotte et la couper en rondelles. Peler l'oignon et le couper en rondelles. Brosser le citron sous l'eau courante et le couper en rondelles. Laver les tomates, couper un chapeau du côté opposé au pédoncule, vider les tomates avec une cuillère parisienne sans percer la peau, les laisser égoutter à l'envers. Laver et vider les maquereaux, ôter la tête et la queue, et couper les nageoires aux ciseaux. Dans un faitout verser 2 litres d'eau, ajouter le gros sel, le vinaigre, les rondelles de citron, de carotte et d'oignon, le thym, le laurier, le persil. Poivrer largement et déposer les maquereaux.

Porter à ébullition et cuire à frémissement 15 minutes. Laisser tiédir dans le court bouillon. Égoutter les maquereaux et les ouvrir par le dos, prélever les filets et ne conserver que la chair blanche; retirer la peau et éliminer la bande sombre ventrale (amère) et toutes les arêtes visibles. Dans une jatte écraser la chair de maquereau à la fourchette et éliminer les dernières arêtes, saler, poivrer. Ajouter le curry et la mayonnaise et bien mélanger le tout. Farcir les tomates avec cette préparation. Parsemer de paprika et de ciboulette ciselée, remettre le chapeau. Servir frais.

♥ D'après une idée de mon regretté ami nivernais Roland.

Boisson :

Un Pouilly-Fumé servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.