

# COQUILLES DE POISSON À LA MAYONNAISE

Août 2007 (Actualisé en décembre 2016)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de merlan ou colinot vidé et étêté
- ★ 200 g de mayonnaise
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 échalote
- ★ 1 petite carotte
- ★ 1 œuf
- ★ 1 tomate allongée (Roma)
- ★ 10 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ 3 clous de girofle
- ★ 10 grains de poivre noir
- ★ 1 pincée de piment fort en poudre
- ★ 2 brins de cerfeuil
- ★ Poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Jatte, 4 coquilles Saint-Jacques vides

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 8,75 € (soit 2,19 € par personne)



## Recette :

Peler l'oignon, le piquer avec les clous de girofle. Peler l'échalote et la couper en 4. Éplucher la carotte, la couper en 4 dans la longueur. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec l'oignon, l'échalote, la carotte, le bouquet garni, le poivre en grains, le gros sel, le vinaigre, le vin blanc et la pincée de piment. Poivrer largement. Maintenir à petits bouillons 20 minutes et laisser refroidir. Rincer le poisson, le plonger dans le court-bouillon froid et réchauffer à feu moyen jusqu'à frémissements; baisser le feu et maintenir ainsi pendant 10 minutes. Laisser refroidir dans le court bouillon et égoutter. Porter à ébullition une petite casserole d'eau, ajouter l'œuf et cuire 10 minutes; le rafraîchir, l'écaler et le couper en 4. Couper la tomate en 4.

Dans une jatte, émietter la chair du poisson en éliminant peau et arêtes, mélanger avec les 3/4 de la mayonnaise. Tapisser chaque coquille avec des feuilles de salade, recouvrir avec un quart du poisson à la mayonnaise, un quartier d'œuf et un quartier de tomate. Parsemer du reste de mayonnaise, de pluches de cerfeuil et servir très frais.

## Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 12°C. (\*)

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