



Mes commissions pour 6 personnes :

- 6 maquereaux de taille moyenne
- Quelques branches de fenouil sauvage séché
- 1 citron jaune
- 1 tomate
- 6 grosses poignées d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Épices : Fenugrec, graines de fenouil, noix de muscade, cardamome
- Fleur de sel
- Poivre
- Huile d'olive

La préparation :

- Faire vider et couper la tête des maquereaux.
- Les ranger dans un plat allant au four en insérant dans leur ventre, une branche de fenouil sauvage, une rondelle de citron, une rondelle de tomate.
- Saler et arroser d'huile d'olive.
- Passer au four à chaleur tournante à 200°C, pendant 10 minutes : ils doivent être à peine cuits.
- Equeuter les épinards, les rincer, les égoutter et les hacher grossièrement.

- Dans un Wok, mettre une huile d'olive basique, ajouter l'oignon et l'ail émincés. Quand ils sont dorés, jeter dedans les épinards et retourner jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits, encore légèrement croquants.
- Saler avec la fleur de sel, deux tours de moulin à poivre, une pincée des épices.

La présentation :

- A la fin de la cuisson, dresser les épinards sous forme de cercles sur 6 assiettes.
- Débiter chaque maquereau en le hachant grossièrement.
- Les poser sur chaque rond d'épinards.
- Vérifier l'assaisonnement et verser une giclée d'huile d'olive