

Maquereau poêlé à la sauce tomate



Voici trois excellentes raisons d'intégrer cette recette à votre menu cette semaine :

- Le maquereau est une excellente source de protéines et de gras sains, notamment d'acides gras oméga-3.
- Une quantité minimale d'huile d'olive est utilisée dans cette recette afin de réduire les gras ajoutés, tout en conservant le goût et la texture.
- Elle est fraîche, délicieuse et très facile à faire... Voilà tout !

Pour un repas complet, accompagnez-la de quinoa ou de votre pain de grains entiers grillé préféré. Le tour est joué !

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 22

Glucides 16

Fibres 4

Protéines 13

Sodium 395

Ingrédients

- 2 gousses d’ail, émincées
 - ½ oignon, haché finement
 - 1 conserve de 796 ml de tomates en dés sans sel ajouté
 - 5 ml (1 c. à thé) d’origan séché
 - 1 ml (¼ c. à thé) de poudre de chili (facultatif)
 - Poivre et sel, au goût
-
- 4 filets (environ 600 g / 18 oz total) de maquereau avec la peau
-
- 4 tasses (1 L) de laitue frisée rouge émincée
 - 4 tiges de céleri, finement tranchés
 - 2 petits concombres, finement tranchés

Préparation

1. Dans un grand poêlon, chauffer l’huile d’olive à feu moyen. Ajouter l’ail et l’oignon, puis faire revenir jusqu’à ce qu’ils soient translucides, environ 3 à 4 minutes.
2. Ajouter les tomates en dés, l’origan, le piment, le poivre et le sel. Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant 2 minutes. Retirer du feu et réserver.
3. Dans un autre poêlon antiadhésif à feu moyen, cuire les filets de maquereau, la peau vers le bas, pendant 3 à 4 minutes, jusqu’à ce que la peau soit croustillante et dorée. Réduire le feu à moyen-doux, retourner les filets et cuire l’autre côté 1 à 2 minutes, jusqu’à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse bien à la fourchette.
4. Dans un grand bol, mélanger la laitue, les céleris et les concombres.
5. Servir chaque filet sur un lit de salade, puis garnir de la sauce tomate.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Le poisson cuit se congèle jusqu’à 3 mois, la sauce tomate et la salade ne se congèlent pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec