

# Maquereaux grillés, marinade coréenne

Bonjour à toutes et tous,

Sur les étales des poissonneries, je trouve que certains poissons restent souvent de côté. Soit ce sont des poissons peu connus, jugés et donc plus difficiles à cuisiner et accommoder. Soit ils souffrent d'un manque de considération face à d'autres ingrédients jugés plus nobles. C'est le cas du hareng, du sabre, de la roussette, ou encore du [maquereau](#). Les cuisinez vous ? Connaissez vous des recettes avec ?

Le maquereau est un des rares poissons que je consomme encore. Bien que riche en saveurs, il est très intéressant sur le plan nutritionnel avec ses bonnes graisses. De plus, il s'accommode très facilement et sous forme de filets se cuisine très vite. Si je l'adore en papillote avec de la moutarde, mes gourmands ont quand a eu une préférence pour une recette d'inspiration coréenne : en marinade avec sauce soja, poivron et piment (dénichée dans le de Corée car c'est dans un livre de cuisine coréenne que j'ai déniché la recette il y a quelques années de là (« Cuisiner coréenne pas à pas », éditions Marabout). L'intérêt gustatif de la recette réside dans la note fermentée de la sauce soja qui s'accommode bien avec le maquereau, et la petite pointe de piment qui corse un peu le plat. C'est clairement une marinade « qui change » et qui permet de cuisiner notre bon vieux maquereau autrement que dans ses classiques vin blanc/moutarde.

Bref, ayant refait cette recette ce ces maquereaux grillés marinade coréenne cet été, je voulais vous la partager depuis déjà un bon mois. Le temps est venu de résoudre ce petit manque. J'espère que cela vous plaira. Bonne soirée !



- MAQUEREUX  
À LA CORRÉENNE -

# Maquereaux grillés, marinade coréenne



Une recette de maquereaux grillés, en marinade coréenne, une recette facile à réaliser, pour déguster le maquereau autrement. – Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

## Pour 4 personnes :

- 4 maquereaux levés en filets (ou 4 doubles filets)
- 5 cuillerées à soupe de 4 sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons doux
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1/2 poivron

## Étape 1 : La marinade

1. Épluchez et hachez l'ail. Retirez le pied et les parties abîmées des oignons doux puis hachez aussi finement. Lavez le poivron puis coupez en petits dés.
2. Dans un bol, mélangez les ingrédients de la marinade

(sauce soja, vinaigre de riz, huile, piment en poudre, coriandre et l'ail ).

3. Disposez les maquereaux dans un plat creux puis versez la marinade. Répartissez ensuite l'oignon doux et le poivron.
4. Laissez mariner pendant une demi journée à minima, en retournant les maquereaux en cours de marinade

## Étape 2 : Cuisson

1. Pour la cuisson des maquereaux à la poêle
2. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis une fois celle ci chaude, faites y cuire les filets :
  - \* 4 minutes coté peau
  - \* 2 minutes coté chair (à ajuster avec l'épaisseur)
3. Juste après cuisson des maquereaux, versez la marinade dans la poêle puis faites réduire 1 minute. Versez sur les filets et servez aussitôt.
4. Pour la cuisson des maquereaux au barbecue :
5. Faites cuire environ 5 minutes au barbecue, en retournant à mi cuisson
6. Servez avec la marinade.

- *Accompagnement* : riz ou alors galettes coréennes à l'oignon accompagneront bien ce plat.
- Si vous n'avez pas de vinaigre de riz remplacez par du vinaigre blanc

Plat principal  
Japonaise  
maquereaux grillés

---



© Au Fil du Thym

Maquereaux grillés, marinade asiatique (Corée)