

Tacaud mariné, coriandre et sésame

Bonjour à tous et toutes,

Avec les beaux jours, je vois mes gourmands (nb : mon mari en fait..) assez régulièrement s'arrêter plus fréquemment devant l'étal du poissonnier puis envisager des repas avec. Ils adorent les terrines de poissons, les crevettes sautées, et tout ce qui est « poisson mariné ». La **marinade** est un excellent moyen de faire un plat parfumé et léger, ce qui est idéal en été. Une de ces dernières semaines, on s'est d'ailleurs c'est du **tacaud** qui est passé par la case marinade. Ce poisson possède une saveur douce, une chair assez délicate, et a l'avantage d'être un poisson « responsable » c'est-à-dire dont les stocks marins ne sont pas (encore menacés). Il est souvent vendu en fins filets, idéaux pour marinade.

Pour cette préparation marinée, j'ai opté pour des saveurs orientales : de la [coriandre](#) fraîche et du sésame noir. La première amène une franche saveur, le deuxième une note croquante après cuisson. Au moment du service, la couleur des graines de sésame n'est pas passée inaperçue sur le poisson blanc. Puis à la dégustation, mes gourmands se sont régalés. Le tacaud ainsi mariné est très parfumé, il reste moelleux à la cuisson. La coriandre et sésame apportent des saveurs originales aux notes orientales, ce qui change de nos classiques citron ou fines herbes. Mes gourmands sont tellement appréciés qu'ils m'ont conseillé de vous proposer l'idée.

J'aimerais donc vous partager. Peut-être pourra t-elle vous inspirer pour vos plats des beaux jours.



- TACAUD MARINÉ -
CORIANDRE & SÉSAME

Recette : Tacaud mariné, coriandre, sésame

Temps de préparation : 10 minutes x 2

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 6 -8 filets de tacaud
- 2 cuillères à soupe de sésame noir (*)
- 2 oignons nouveaux
- 6 brins de coriandre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- Sel, poivre

Réalisation

Étape 1 : La marinade

- Lavez la coriandre et les oignons. Effeuiliez la coriandre puis hachez-la. Retirez le pied des oignons, la partie abîmée des feuilles, puis émincez les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, vinaigre, coriandre, sésame, poivre + 3 cuillerées à soupe d'eau..
- Dans un plat creux, disposez les filets de tacaud, puis versez la marinade.
- Laissez mariner au moins deux heures, idéalement en retournant les poissons à mi-marinade.

Étape 2 : La cuisson

Plusieurs possibilités :

- Au four : Disposez les filets et la marinade dans un plat à gratin large, puis faites cuire 20 minutes à 180°C. (Note : ce que j'ai fait)
- Au barbecue : Environ 6-7 minutes par face. Servez le poisson avec la marinade.
- A la plancha : 4 minutes par face, en versant la marinade dessus en cours de cuisson pour bien le parfumer.

Salez avant de servir, et servez chaud.

Astuces :

- Le temps de cuisson varie de manière importante en fonction de l'épaisseur des filets. Soyez donc critique et augmentez le temps de cuisson si votre filet n'est pas encore cuit !
- *Variante 1* : Le sésame « classique » doré est aussi utilisable pour la recette.
- *Variante 2* : La recette est aussi déclinable avec d'autres poissons présentés en fin filets : plie, sole,...
- *Accompagnements* : pommes de terre vapeur ou du riz accompagneront bien. Le tcaud a une chair douce, donc ne l'escortez pas d'un accompagnement trop riche en saveurs.



© Au Fil du Thuyon

Tcaud mariné, coriandre, sésame