

Maquereau au grill, légumes de printemps sautés et sauce aux morilles



Les maquereaux

Les farcir de romarin.

Faire brûler des sarments de vigne dans le grill et mettre les maquereaux à griller 5 mn de chaque côté.

Les légumes

Couper en tronçon en biseau des asperges vertes (maison si possible), en fines rondelles des carottes et des pommes de terre nouvelles, en tronçon des haricots cocos plats.

Dans un wok avec huile d'olive faire griller les légumes 5 mn, saler poivrer puis ajouter du bouillon de poule maison et laisser cuire à découvert 10 mn.

La sauce aux morilles

Dans une casserole, faire griller à l'huile d'olive de l'ail et du gingembre frais pilé. Ajouter les morilles en morceaux et un champignon de Paris, poivrer. Au bout de 5 mn ajouter une cs de crème fraîche, et la laisser réduire.

Dressage

Dans chaque assiette, déposer un maquereau, des légumes et accompagner de sauce aux morilles.