



La recette d'Eric Fréchon

# MAQUEREAUX NAGE DE LÉGUMES COULIS DE CASSIS

## Pour 4 personnes

4 maquereaux frais de 250 g  
 • 1 gros poireau • 3 carottes  
 • 8 branches de céleri • 4 oignons  
 • 3 gousses d'ail • 250 g de fenouil bulbe  
 • 1 arrête de sole • 1 branche d'aneth • 2 l de muscadet  
 Amphibolite Nature • 14 feuilles de gélatine • 1 tige d'oignon cébette • 100 g de cassis frais

Levez les filets des maquereaux et badigeonnez-les d'un mélange de moutarde (25 g), raifort (25 g), fleur de thym (1 pincée) et vin blanc (10 cl). Reconstituez les maquereaux et roulez-les dans du papier film en serrant bien. Faites cuire 6 min au bain-marie. Laissez reposer 12 heures. Taillez tous les légumes en paysanne. Faites-les cuire 1 heure dans une casserole d'eau avec l'arrête de sole, 3 clous de girofle, du thym, du laurier, des graines de coriandre, 30 g de gros sel et 2 pincées de poivre. Passez à la passoire, ajoutez le muscadet et les feuilles de gélatine. Taillez les rouleaux de maquereaux en tronçons de 2,5 cm et disposez-les dans un moule de 9 cm x 4 cm préalablement filmé. Coulez la gelée bien froide en disposant 4 lamelles d'oignons cébette, 4 lamelles de carottes, et 5 pluches d'aneth. Laissez prendre au frais. Démoulez et servez avec le cassis mixé en coulis.



## LA TABLE

**Epicure (restaurant du Bristol):**

112, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup>.

**La petite histoire:** élu «Meilleur restaurant d'hôtel du monde» en 2014 par le magazine *US Saveur* et le site *The Daily Meal*, c'est la magie Eric Fréchon, chef triplement étoilé.

**Le truc:** demander la table avec vue bucolique sur le jardin d'intérieur.

**L'addition:** menu déjeuner à partir de 135 €, menu dîner à partir de 295 €.