

Bouchées de maquereau aux blettes et aux noix

Pour quatre personnes

Deux petits maquereaux levés en filets
Quatre feuilles de blettes
150 g de noix décortiquées
un oignon rouge
un bon filet d'huile de noix

Faites blanchir les feuilles de blettes une minute dans de l'eau bouillante salée, retirez les et plongez les aussitôt dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver la belle couleur verte des blettes. Etalez les feuilles de blettes sur du papier absorbant.

Disposez les maquereaux dans un plat allant au four, assaisonnez de sel, de poivre et arrosez les d'huile de noix. Enfourez dix minutes à 180°C.

Dans une poêle, faites suer l'oignon rouge finement haché dans un filet d'huile de noix. Quand l'oignon est translucide, retirez du feu et ajoutez les noix hachées et les filets de maquereaux émiettés encore tièdes.

Mélangez bien et façonnez une douzaine de boulettes. Enveloppez ces boulettes dans le vert de blettes et disposez les dans un panier vapeur. Réchauffez les avant de passer à table et dressez les bouchées de maquereau avec un filet d'huile de noix et quelques cerneaux de noix.

