

## FILETS DE MAQUEREAU « IN CARPIONE » AUX LÉGUMES ET SAUCE DE CHOU ROUGE



**Chef:** Giovanni Pace

### Ingrédients Menù

15 g Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EKC  
30 g Salsa di cavolo viola (Sauce de chou rouge) - XX0X

### Ingrédients

120 g Filets de maquereau déjà nettoyés  
1 Oignon  
50 g Céleri  
30 g Carottes  
50 g Courgettes  
75 g Vin blanc  
25 g Vinaigre rouge  
1 Cuillère à soupe de sucre  
100 g Huile d'arachide  
50 g Farine  
en q.s. sel  
laurier

### Préparation

Couper tous les légumes en julienne et pour les courgettes ne garder que la partie verte. Poêler les légumes quelques minutes avec une Feuille de laurier; à part, ajouter le vin, le vinaigre et le sucre et porter à ébullition. Laisser bouillir quelques minutes puis ajouter les légumes déjà poêlés et porter à nouveau à ébullition. Laisser refroidir. À part, couper le filet de maquereau en trois parties égales, le fariner et le faire frire dans l'huile d'arachide bouillante jusqu'à ce qu'il soit doré. Mettre le mélange vinaigre-vin-légumes dans un petit bol et déposer dessus les filets de maquereaux frits. Laisser reposer le tout au réfrigérateur pendant une nuit. Servir en déposant une couche de légumes et le filet de maquereau sur un fond de Sauce de chou rouge, et décorer à volonté.