

# Bol de saison aux **boulettes de maquereaux**



2 personnes

20 min préparation

40 min cuisson

## Les ingrédients

**1 boîte de 176g** de [filets de maquereaux au vin blanc la Belle-Iloise](#)  
**200g** de pommes de terre  
Quelques brins de persil  
**1/2** citron jaune bio  
**2 c à s** d'huile d'olive

## Les étapes

- 1- Éplucher les pommes de terre. Les couper en petits cubes et les faire cuire à la vapeur 30 min
- 2- Transvaser les pommes de terres dans un saladier. Les écraser à la fourchette ou au presse-purée. Ajouter l'huile d'olive puis les filets de maquereaux émiettés. Ciseler le persil au-dessus du saladier. Saler, poivrer. Prélever le zeste du demi-citron jaune et mélanger avec le reste des ingrédients du saladier
- 3- Avec les mains humides, former des boulettes pommes de terre - maquereau, en essayant de les faire toutes de la même taille
- 4- Faire chauffer un bon filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Ajouter les boulettes et faire cuire à feu moyen une dizaine de minutes sur toutes les faces. Elles doivent être bien dorées
- 5- Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients dans un petit bol et réserver
- 6- À l'aide d'un économe, faire des tagliatelles de carottes et de courgette. Garder les carottes telles quelles et rouler les tagliatelles de courgettes sur elles-même pour faire des tourbillons. Émincer le chou rouge. Couper les tomates cerises en deux
- 7- Sortir deux bols et commencer le dressage : mettre une poignée de jeunes pousses d'épinards dans chaque bol, puis les tomates, le chou rouge, les courgettes et les carottes. Finir par les boulettes de poisson, au centre. Elles peuvent se déguster froides ou chaudes selon les envies
- 8- Verser un peu de sauce au fromage blanc dans chaque bol et déguster !