

# Chinchard aux carottes au cumin



## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 6 chinchards
- Gros sel

#### POUR LA MARINADE

- 1 càc de sel
- ½ gousse d'ail
- 75 g de graines de cumin moulues

#### POUR LA GARNITURE

- Carottes et leurs feuilles
- Sésame au wasabi
- 50 ml de vinaigre de xérès
- 100 ml de vinaigre de pomme
- 50 ml de manzanilla
- 50 ml de sauce au soja
- 50 ml d'huile d'olive vierge extra
- 500 g de purée de carottes
- Wasabi et graines de sésame (facultatif)



Source : Le guide du WWF sur  
les produits de la mer

**DURÉE TOTALE : 25 MIN**  
**(+ 48H DE MARINADE)**

## — RECETTE :

- Retirer les arêtes et la couche de la peau des poissons, saupoudrer de gros sel.
- Après 8 min, laver et faire sécher les filets. Broyer l'ail, le sel et le cumin et ajouter les ingrédients liquides dans l'ordre indiqué plus haut.
- Ajouter l'huile d'olive à la fin et émulsifier au fouet. Placer les filets de chinchard dans un sac sous vide avec la marinade, et mettre au frais 48 h.
- Couper les filets en tranches de 2 cm d'épaisseur en ne conservant que le centre.

- Plonger les feuilles de carottes dans l'eau avec des glaçons.
- Détailler les carottes en dés. Les blanchir et les immerger dans la saumure froide.
- Avec un éplucheur, couper les carottes en fines lamelles que l'on enroule ensuite sur elles-mêmes.
- Dans un plat, disposer 4 filets de chinchards en les faisant alterner avec des cubes de carotte surmontés d'une graine de cumin chacun.
- Plier un rouleau de carotte en accordéon et le déposer sur chaque filet. Sécher les feuilles de carottes, tremper dans l'huile d'olive et les recouvrir d'un mélange de wasabi et de graines de sésame.

*Recette proposée par Ángel León, chef espagnol*

