



# Maquereaux à l'indienne

## Dorian Nieto

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

4 maquereaux vidés  
1 oignon rouge  
400 g de pois chiches cuits (poids égoutté)  
1 c. à soupe de garam massala  
2 c. à soupe d'huile neutre  
2 tiges de coriandre  
2 citrons verts  
Pour la farce :  
100 g de pois chiches cuits (poids égoutté)  
1 c. à café de garam massala  
2 tiges de coriandre  
¼ c. à café de gingembre frais râpé  
¼ de piment oiseau (facultatif)  
Sel

Pour la sauce :  
2 yaourts à la grecque  
¼ de concombre  
1 gousse d'ail  
4 tiges de menthe  
¼ c. à café de gingembre frais râpé  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

- 1. Préparez la sauce :**  
Hachez grossièrement les feuilles de menthe et finement le concombre. Passez la gousse d'ail au presse ail. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- 2. Préparez la farce :**  
Ecrasez finement 100 g de pois chiches à la fourchette. Hachez finement les feuilles de coriandre et le piment. Ajoutez-les aux pois chiches ainsi que le gingembre râpé et le garam massala. Salez et mélangez le tout en pâte.
3. Faites chauffer votre plancha à feu assez vif.
4. Coupez la tête des maquereaux. Farcissez-les avec la pâte puis fermez-les avec de la ficelle. Badigeonnez-les d'huile au pinceau.
5. Dans un saladier mélangez les pois chiches avec l'huile. Ajoutez ensuite le garam massala et mélangez de nouveau. Pelez et émincez finement l'oignon rouge. Ajoutez-le aux pois chiches et mélangez encore.
6. Versez les pois chiches sur une partie de la plancha et déposez les maquereaux de l'autre côté. Remuez les pois chiches régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Faites dorer les maquereaux d'un côté puis retournez-les.
7. Servez les maquereaux et les pois chiches sans attendre accompagnés de la sauce.