

# Maatjes ou Harengs nouveaux aux 3 oignons et framboises

Les maatjes ou premiers harengs de la saison sont délicieux avec des oignons hachés, mais on trouve évidemment bien d'autres recettes avec ce poisson. Je vous en propose aujourd'hui une version plus originale, rafraîchie avec une délicieuse vinaigrette aux framboises. C'est un régal, vous m'en direz des nouvelles.

Si vous n'avez pas de maatjes dans votre région vous pouvez les remplacer par du thon rouge par exemple.



Maatjes ou Harengs nouveaux  
aux 3 oignons et framboises

## **Ingrédients: entrée pour 3 personnes**

- 6 maatjes (deux par personne)
- un oignon rouge
- 3 oignons jeunes ou cébettes
- un oignon blanc
- huile d'olive: 3 cuillerées à soupe pour la marinade et 1 cuillerée à soupe pour la vinaigrette
- vinaigre de riz : 1 cuillerée à soupe pour la marinade et 1 cuillerée à café pour la vinaigrette
- une quinzaine de belles framboises (pour la vinaigrette) et 6 de plus pour le dressage

- un citron vert (le jus et le zeste)
- poivre
- des pousses de shiso pour le dressage



Ingédients

### Préparation:

- Épluchez et coupez l'oignon en petite brunoise (en tout petits morceaux).



Épluchez l'oignon très finement

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Pressez le citron vert.



Pressez le citron

- Dans un récipients mélangez les 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la cuillerée à soupe de vinaigre de riz, le zeste et le jus du citron, l'oignon blanc et poivrez.



Préparez la marinade

- Déposez les maatjes dans cette marinade et recouvrez les bien de marinade. Filmez et mettez au frais pendant une heure.



Pendant ce temps préparez la vinaigrette:

- Mixez une quinzaine de framboise avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à café de vinaigre de riz, une pincée de sel.



Mixez une quinzaine de

## framboise

- Filtrez la préparation pour en ôter les petits grains qui seront désagréables à la dégustation. Réservez.



Filtrez la  
préparation

- Épluchez l'oignon rouge et coupez le en tranches très fines. Réservez.



Épluchez l'oignon rouge et  
coupez le en tranches très  
fines

- Coupez les oignons jeunes (cébettes) en rondelles

fines.



Coupez les cébettes

- Coupez trois framboises en quartier. Conservez-en trois entières. Réservez.



Coupez trois framboise en quartier

### **Dressage:**

- Déposez une cuillerée de sauce à la framboise dans l'assiette et étalez la avec le dos de la cuillère.



- Couchez deux maatjes dans l'assiette. Ajoutez les morceaux de framboise et une framboise entière.



- Puis complétez avec les cébettes coupées en fines rondelles, les tranches d'oignons rouge et les pousses de shiso.



## **Le saviez vous?**

Le terme 'maatjes' renvoie à l'appellation des premiers harengs de la saison. Ce hareng de bonne qualité, attendu par de nombreuses personnes, est généralement disponible dès la mi-mai dans les magasins.

D'où vient le terme 'maatjes'?

Il s'agit d'une déformation du mot néerlandais 'maagdelijk', qui signifie 'pur'. Le maatje est un jeune poisson qui n'a pas encore d'œufs ou de laitance. C'est pourquoi ce poisson est uniquement pêché en mai et juin, car il n'est pas encore très gros et gras. Le hareng capturé par la suite n'est plus un maatje, mais un hareng salé ordinaire.

Les vrais maatjes sont salés et fermentés, d'où leur saveur légèrement salée et douce, ainsi que leur texture presque crémeuse. On le mange habituellement avec un peu d'oignons hachés et éventuellement un morceau de pain. Étant donné que la dégustation de poisson cru – ce poisson est fermenté, mais pas cuit – peut être dangereuse, on congèle d'abord les maatjes pendant 24 heures. De cette façon, on évite une infection possible par le ver du hareng.

Les maatjes sont parfois surnommés « Hollandais nouveaux ». Ils ne proviennent pas nécessairement des Pays-Bas, mais sont souvent capturés dans la mer du Nord, entre l'Écosse, la Norvège et le Danemark. Son traitement se déroule aux Pays-Bas, d'où son nom.



Le succès des maatjes ne se dément pas aux Pays-Bas. Chaque année, on y fête le Vlaggetjesdag (« jour des drapeaux »), qui symbolise le jour où les anciens bateaux de pêche amarraient avec les premiers maatjes de la saison. On décorait traditionnellement ces bateaux avec des drapeaux. Cette fête perdure encore aujourd'hui et accorde une place centrale aux nouveaux maatjes.