

Maquereaux ou filets de maquereaux au vin blanc

Nota :** Cette recette convient aussi très bien aux **sardines** et aux **harengs frais

Composition pour 8 personnes

Éléments principaux

- 8 petits maquereaux de ligne de 125 g
- **Ou en filets** : 4 maquereaux de 250 g

Marinade

- 200 g de carottes
- 200 g d'oignon (1 gros ou 2 petits)
- 100 g d'échalotes
- 1 citron
- 4 dl de vin blanc sec (muscadet, par exemple)
- 2 dl de vinaigre de vin blanc (ou, à défaut, de cidre)
- Thym, laurier
- 20 grains de poivre en grain concassé (mignonnette), blanc ou noir selon goût.
- Persil (PM : (pour mémoire))
- Sel

Technique

I) La Marinade

Préparations préliminaires

- Habiller les maquereaux ou lever les filets
- Les ranger dans un plat allant au four, en les serrant mais de façon qu'ils ne superposent pas
- Canneler les carottes et les émincer en tranches fines
- Couper oignons et échalotes en bracelets
- Canneler et couper le citron en fines rondelles
- Concasser le persil

Confection de la marinade

- 1) Mettre les fines rondelles de carottes dans une casserole, couvrir à peine d'eau et mettre à cuire pendant 5 minutes (elles doivent rester un peu fermes)
***Nota :** Les légumes durcissent quand ils cuisent en milieu acide. De plus, la pré-cuisson à l'eau permet de respecter la saveur de ces légumes.*
- 2) Ajouter les bracelets d'oignon et d'échalote, le poivre en grain concassé, les queues de persil, le thym et le laurier et un peu de sel.
- 3) Porter à ébullition et laisser infuser au moins 15 minutes. (Tenir simplement au chaud sans faire réduire)

II) Cuisson des maquereaux

- 1) Couvrir les maquereaux avec la marinade bouillante et disposer harmonieusement sur le dessus les tranches de citron cannellées
- 2) Couvrir le tout d'un papier sulfurisé ou d'un papier alu
- 3) Pocher pendant 10 minutes environ – 5 minutes pour les filets – au four moyen (TH 6-7, 200°C)
- 4) Laisser refroidir entièrement dans la marinade
- 5) Il est conseillé de réserver ces poissons au frais pendant 24 à 48 heures avant de les déguster.
***Nota :** la marinade peut se prendre en gelée légère, signe de la qualité et de la fraîcheur des maquereaux.*