

MAQUEREAUX MARINÉS AU VIN BLANC

Janvier 2011 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 petits maquereaux-lisettes (1 Kg)
- ★ 1 belle carotte
- ★ 1 oignon paille
- ★ 2 échalotes
- ★ 1 citron jaune non traité (Bio)
- ★ 10 g de beurre
- ★ 75 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 branche de thym
- ★ 2 brins de persil
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 1 sachet de court-bouillon
- ★ 1 cuillère à café de vinaigre de vin
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Bol, Casserole, Plat à four en métal

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Marinade : 24h00

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 9,65 € (soit 2,41 € par personne)



Recette :

Vider et parer les maquereaux (conserver les têtes). Bien les rincer à l'eau froide, les égoutter et les sécher avec du papier absorbant. Brosser le citron sous l'eau courante, le couper en rondelles fines. Peler carotte, oignon et échalotes et couper en rondelles. Dans un bol délayer le court bouillon dans 25 cl d'eau froide. Dans une casserole verser le vin blanc et le court-bouillon, ajouter les rondelles d'oignon, de carotte et d'échalote, saler, poivrer largement, incorporer le laurier, le thym, le persil, les clous de girofle et le vinaigre. Porter à ébullition et laisser réduire d'un tiers. Beurrer un plat à four en métal, déposer les maquereaux têtes bêche, couvrir avec les rondelles de citron. Arroser délicatement avec la réduction de vin blanc chaude, retirer laurier, thym et persil. Mettre sur le feu, à feu moyen, porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes. Laisser complètement refroidir. Filmer et maintenir au frais (bas du réfrigérateur) au minimum 24 heures avant de consommer.

Boisson :

Le même vin que celui de la marinade : un Sauvignon de Touraine servi à 10°C. (*)

(*) **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**