



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Maquereau à la bretonne .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- ½ c.à.c de moutarde au poivre vert
 - 3 échalotes
 - 5 maquereaux
 - 6 c.à.s de vinaigre de cidre
 - Persil, Poivre gris
-
- Mixer les échalotes, le persil, le poivre, la moutarde et 2 c.à.s de vinaigre
 - Vider les poissons, les laver (ou prendre directement des filets de maquereaux frais)
 - Sur un papier cuisson disposer 3 maquereaux
 - Enduire les maquereaux de la préparation à base d'échalotes
 - Enrouler les maquereaux avec la préparation, piquer avec un cure dents
 - Arroser de vinaigre de cidre puis refermer le papier cuisson
 - Pour les 2 maquereaux restant faire de même sans les enrouler
 - A four préchauffé à 190°C th. 6-7 enfourner pendant 30 minutes