

MAQUEREAUX au VIN DE LOIRE

Préparation 20 minutes, marinade une heure, cuisson 30 minutes

Pour 4 personnes : 4 maquereaux "portion"

2 oignons

2 gousses d'ail

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

10 cl de vin blanc demi-sec de Loire (Malvoisie, Layon, etc...)

1 cuillerée à soupe de moutarde

1 branche de thym

Quelques feuilles d'estragon

1 belle feuille de laurier

sel de Guérande

piment d'Espelette (ou à défaut, de Cayenne)

Après avoir vidé et lavé les maquereaux, les sécher avec du papier absorbant. Eplucher oignons et ail, émincer les premiers et hacher finement l'estragon.

Dans un plat à four mettre le vin, l'oignon, l'ail, l'ensemble des herbes et la moutarde. Mélanger le tout, déposer les poissons préalablement salés et poivrés, verser l'huile par dessus et laisser infuser ainsi au frais pendant une heure en retournant les poissons de temps en temps.

A l'issue de cette "marinade", enfourner à four moyen (150° environ) et laisser cuire environ 25-30 minutes. A la fin de la cuisson ôter le laurier et servir à table dans le plat de cuisson.

Accompagner tout simplement de pommes vapeur ou de riz blanc ou mélangé (blanc et rouge).

L'alcool s'évaporant à 78° ce plat n'en contient plus après cuisson et peut être servi aux enfants, ou abstinents.

Bernard STRADI