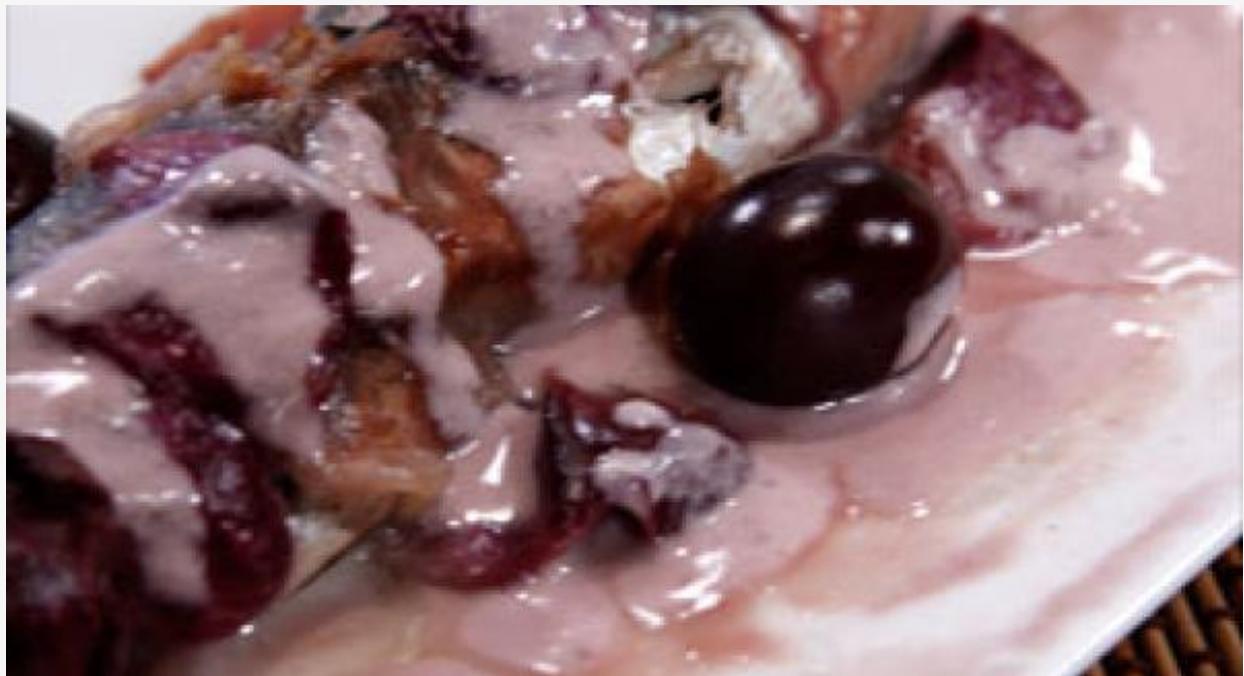


Poissons

Maquereaux au vino verde



1h20 20 min 30 min 30 min **462**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Laver les poissons et les déposer sur du papier absorbant pour bien les sécher. Veiller à les essuyer un par un.
- 2 Les déposer dans un plat allant au four.
- 3 Enrober chaque poisson avec un morceau de lard, réserver dans le plat.
- 4 Pour cette recette, le choix du poisson est important : ses yeux doivent être brillants et bien enfoncés dans l'orbite (signe de bonne santé) et l'ouïe doit être rouge (signe de fraîcheur).

Étape 2

Préparation des raisins

- 1 Nettoyer les raisins, faire une incision sur le côté et les égrainer à l'aide d'un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 2 Disposer les raisins dans le plat avec le poisson puis ajouter le vino verde.
- 3 Mettre au four pendant 8 minutes à 180°C (Th.6). Retourner les poissons et remettre à chauffer pendant 8

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les maquereaux

800 g **Maquereau**
8 tranche(s) **Lard fumé**

Ingrédients pour la sauce au vino verde

25 cl **Vin vert**
150 ml **Crème liquide
(fleurette)**
250 g **Raisin noir**
1 **Sel**
1 **Poivre**

minutes.

- 4 Pour ce plat, choisir de préférence des petits raisins bio bien sucrés. Ne pas négliger de les épépiner, sinon le plat aura un goût amer.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Sortir le poisson du four en fin de cuisson et réserver dans une assiette.
- 2 Verser la sauce de cuisson du poisson avec les raisins dans une casserole.
- 3 Ajouter la crème fraîche.
- 4 Placer la casserole sur le feu, remuer en écrasant les raisins avec une fourchette.
- 5 Faire réduire sur feu doux.

Étape 4

Dressage

- 1 Étaler une grande tranche de ventrèche sur une assiette.
- 2 Déposer le maquereau dessus.
- 3 Arroser de sauce.
- 4 Ajouter autour quelques raisins frais.