



Poissons

Maquereaux au pastis et fenouil confit



55 min **20 min** **35 min** **0** **628**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des maquereaux au pastis et fenouil confit

- 1 Éplucher et émincer finement les échalotes.
- 2 Préparer, tailler et émincer les fenouils.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer l'eau et le sucre.
- 4 Ajouter le fenouil, les échalotes et le pastis.
- 5 Laisser caraméliser à frémissement pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fenouil soit tendre.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Préparer un carré de papier sulfurisé, déposer au centre un peu de fenouil caramélisé.
- 8 Poser un filet de maquereau coté peau en dessous, le recouvrir avec un second filet, coté peau au dessus.
- 9 Recommencer avec les autres filets et le fenouil.
- 10 Fermer hermétiquement les papillotes.
- 11 Enfourner les papillotes à 180°C (Th.6) pendant 10 minutes.

Étape 2

Dressage

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le maquereau

8 Filet(s) de maquereau

Ingrédients pour le fenouil confit

3 Fenouil(s)

15 cl Eau

100 g Sucre semoule

1 verre(s) Apéritif anisé

2 Echalote(s)

1 Sel

1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

1 Persil plat

- 1 Sortir les papillotes du four et dresser un lit de fenouil sur des assiettes.
- 2 Disposer les filets sur le fenouil, décorer avec du persil et servir.