

Maquereaux en papillotes



Ingrédients pour 4 papillotes:

- 4 maquereaux entiers vidés
- env. 24 tomates cerise
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à café de persil ciselé
- sel
- poivre du moulin
- 50 ml de vin blanc

Découper 4 feuilles de papier spécial papillotes (Guy Demarle pour moi).

Humidifier une feuille et poser sur la planche à découper. Placer le maquereau en travers.

Insérer 2 quarts de gousse d'ail dans les entrailles du poisson y compris un morceau d'oignon émincé.

Couper 6 tomates cerise en 2 et placer autour du maquereau, saler et poivrer.

Saupoudrer avec 1 cuillère à café de persil ciselé.



Rabattre les angles du papier côté tête et queue puis celui du bas et rouler comme un nem.

Répéter le principe pour les 3 maquereaux. Placer sur le tapis Flexipat®.

Verser le vin blanc pour humidifier les papillotes pendant la cuisson.

INFO: Pour commander le papier papillote Guy Demarle réf.MA 1003



Contactez votre conseillère Guy Demarle ou ici sur le site Gourmandises avec le code fidélité **BEA05248** (0=zéro)