

## Maquereau en papillote



**Pour 3 personnes**

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

- 6 maquereaux
- 1/2 oignon coupé en fines lanières
- 12 tomates cerises
- 3 c à café d'huile d'olive
- 3 tranches fines de citron
- 3 brins de persil
- Sel
- Poivre

Préparez les maquereaux : Maintenez le maquereau dans la main avec un sopalin pour éviter qu'il glisse. Coupez la tête et ouvrez le ventre en partant du bas avec un couteau bien aiguisé. Videz l'intérieur. Décollez l'arête centrale en maintenant le filet. Coupez en deux pour obtenir deux filets. Passez-les sous l'eau et égouttez sur du sopalin.

Préchauffez le four à 180° C.

Préparez la papillote : Découpez trois feuilles de papier sulfurisé et disposez sur une assiette creuse.

Pour chaque papillote, placez 4 filets de maquereau sur le papier sulfurisé. Salez et poivrez. Déposez quelques lanières d'oignons et 4 tomates cerise. Ajoutez l'huile d'olive, la rondelle de citron et le brin de persil.

Pliez un morceau d'aluminium suffisamment long pour pouvoir fermer la papillote.

Rabattez les 4 coins de la feuille de papier sulfurisé et faites un noeud avec le morceau de papier aluminium.

Placez les papillotes sur une plaque de cuisson et glissez au four pour 10 minutes (160° C pour mon four).

Pour accompagner ces papillotes, je vous propose du riz ou des pommes de terre vapeur pour un repas léger.

Servez aussitôt !