



FILETS DE MAQUEREAUX SAUCE AU VIN BLANC

Pour 2 personnes :

2 beaux maquereaux - 2 càs d'huile d'olive - sel - poivre - 5cl vin blanc (Chignin pour nous) - 1 càs de crème légère à 12% - 1 càs de moutarde forte - 6 feuilles de sauge fraîche émincées -

Lever les filets des maquereaux, les rincer, les sécher avec de papier absorbant. Verser l'huile d'olive dans une poêle. Saisir dans l'huile chaude sur feu vif les filets. Saler et poivrer. Verser le vin et cuire en baissant sur feu moyen et laisser cuire 4 minutes. Ajouter la crème et la moutarde, mélanger. Arroser les filets à l'aide d'une cuillère en penchant la poêle; Ajouter la sauge, cuire encore 2 minutes.

Servir!

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr