



FILETS DE MAQUEREAUX A LA MOUTARDE

Ingrédients : pour 4 personnes
4 maquereaux vidés, étêtés,
4 cuil. à soupe de moutarde
piment d'Espelette, un peu de thym frais
1 verre de vin blanc sec

Préchauffer le four thermostat 180°.

Lever les filets de maquereaux. (Voir la technique sur le blog).

Tartinier chaque ½ filet de moutarde forte et saupoudrer de piment d'Espelette. Rouler les filets sur eux-mêmes et les disposer dans un plat allant au four. Arroser d'un verre de vin blanc sec et parsemer d'un peu de thym frais.

Cuire au four une dizaine de minutes, servir avec des petites pommes de terre sautées et une cuillerée de tomates confites par assiette.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com