

Garnissez l'intérieur de l'ouverture ventrale des maquereaux, lavé et séché, de persil ciselé, d'un peu d'échalotes et de zeste hâché de citron. Taillez les carottes en fines lanières et blanchissez-les 3 minutes à la vapeur.

Ciselez les échalotes, taillez en rondelles les oignons. Prélevez le zeste du citron lavé, partagez-le en 8 quartiers, ciselez le persil et la ciboulette.

Taillez de grandes feuilles de papier sulfurisé. Huilez légèrement le centre. Répartissez les 2/3 des ingrédients. Déposez les maquereaux, parsemez 3 flocons de beurre, salez, poivrez, couvrez avec le reste d'herbes et les quartiers de citron (2 par papillote), versez un filet de cidre ou de vin blanc sans déranger les ingrédients.

Refermez soigneusement la feuille de papier. Faites cuire selon le mode indiqué. Servez an papillote.

CUISSON FOUR / Préchauffez le four Th. 200. Cuisson 10 à 12 minutes et 5 de repos, four éteint.

CUISSON VAPEUR / Préparez l'eau pour cuisson à la vapeur : 15 minutes.

Proposez à part, pain grillé, moutarde ou sauce beurre et câpres.

Papillote de Maquereau aux petits légumes

- 4 maquereaux de 200 g
- 80g de beurre 1/2 sel
- 4 petites carottes
- 2 oignons roses
- 1 botte de ciboulette
- 2 échalotes
- 1 citron non traité
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 verre de cidre brut ou de vin blanc sec
- Sel, poivre du moulin, huile

