

MAQUEREAUX A LA MOUTARDE

Cuisson
au four

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min



Papillote de maquereaux à la moutarde.

Ingrédients

- 4 maquereaux
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 tomates fraîches
- 2 cuillères à soupe de moutarde fine
- Sel, poivre
- 2 cuillères à café de paprika (ou autres épices)
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles d'aluminium

ASTUCE

Vous pouvez remplacer la moutarde fine par de la moutarde à l'ancienne. Vous pouvez également remplacer les tomates fraîches par de la pulpe de tomates.

Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 7 (210°C).
2. Sur chaque feuille d'aluminium, disposer une tomate coupée en rondelles. Déposer un maquereau par-dessus.
3. Couper l'ail finement. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la moutarde, l'ail, le sel, le poivre et le paprika.
4. Verser cette préparation sur les poissons.
5. Refermer les papillotes. Laisser cuire au four environ 40 minutes.
6. Idée d'accompagnement : endives braisées et lentilles.

Ingrédients

Préparation
10 min



Cuisson
40 min



4 maquereaux



4 cuillères à soupe
de crème fraîche
épaisse



4 tomates
fraîches



2 cuillères à soupe
de moutarde fine



Sel
Poivre



2 cuillères à café
de paprika (ou
autres épices)



1 gousse
d'ail



4 feuilles
d'aluminium

Préparation :

1



Préchauffer le four
thermostat 7 (210°C)

2



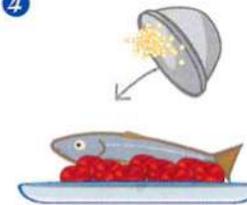
Sur chaque feuille d'aluminium, disposer
une tomate coupée en rondelles.
Déposer un maquereau par-dessus.

3



Couper l'ail finement. Dans un
bol, mélanger la crème fraîche,
la moutarde, l'ail, le sel,
le poivre et le paprika.

4



Verser cette
préparation sur
les poissons.

5



Refermer les papillotes.
Laisser cuire au four
environ 40 minutes.

6



Idée
d'accompagnement :
endives braisées
et lentilles.

