



Maquereaux Colbert au four

Ingrédients pour quatre personnes :

- Quatre maquereaux de 250Gr (un par personne)
- Deux oignons
- Une boîte de pulpe de tomates en dés
- 25grs de matière grasse
- Deux grands verres de vin blanc sec ou de cidre brut
- Une pincée de piment d'Espelette
- Une pincée de curry
- Sel, poivre blanc

Préparation :

Pour la présentation préparer les maquereaux façon Colbert (ouvert par le dos, ou faire plus simplement des filets avec vos poissons). Dans les deux présentations possibles, avec un morceau d'essuie tout bien sec, penser à retirer le péritoine noir sur les flancs car il favorise l'amertume. Réserver vos poissons. Faire suer les deux oignons finement ciselés dans la matière grasse, bien les dorer mais, attention, il faut les brasser constamment pour qu'ils ne noircissent pas. Ajouter ensuite si vos maquereaux en possédaient les œufs et la laitance. Verser les dés de tomates et un verre de vin blanc sec ou de cidre. Assaisonner avec le curry, le piment, sel et poivre blanc. Laisser cuire doucement 5 minutes environ. Placer vos poissons dans un plat allant au four, soit les filets à plats ou les Maquereaux façon Colbert, dans ce cas farcir les poissons et répartir le reste de votre préparation dans le plat de cuisson avec le vin ou cidre restant. Mettre à four chaud et cuire 15 minutes environ. Accompagner avec des gros haricots blancs ou des pommes vapeur.

BON APPETIT