

# La Recette de Alain Paton

## Filet de hareng frais à la moutarde

*Le hareng se consomme surtout l'hiver, alors il faut en profiter.*



### Ingrédients :

- Deux harengs par personne
- Du cidre brut ou du vin blanc
- De la chapelure
- De la moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre
- Persil
- Du vinaigre balsamique.
- De la crème légère.

### Préparation :

De préférence faire des filets avec vos harengs, sinon les cuire en entier après les avoir vidés et étêtés, bien les rincer sous un filet d'eau froide pour ôter les écailles. Attention à conserver les œufs ou la laitance qui seront à cuire avec les poissons.

Les disposer au fond d'un plat allant au four. Les mouiller avec le cidre ou le vin. Assaisonner.

Disposer de la chapelure sur vos filets de poisson. Recouvrir le tout avec la moutarde. Mettre à cuire au four chaud environ dix bonnes minutes.

Pour des raisons sanitaires, il faut bien cuire vos poissons.

Verser dans l'assiette au moment de consommer, sur vos poissons, une sauce composée de vinaigre balsamique tiède mélangé avec un peu de moutarde en grains.

Verser quelques gouttes de crème légère pour adoucir, et parsemer de persil haché frais.

Accompagner de pommes de terre vapeur.

Servir le vin ou cidre qui vous reste de la cuisson.



**Bon appétit.**