

Recette de maquereaux à la plancha, sauce citron et fines herbes (Grèce)

Des maquereaux marinés à l'huile d'olive, moutarde, citron, fines herbes et ail, cuits à la plancha. Une cuisine grecque saine, que l'on peut servir avec des artichauts, des fenouils sautés à l'huile d'olive.



Ingrédients :

- 8 maquereaux
- vidés sel, poivre
- huile d'olive
- pour 4/5 personnes
- Temps de préparation : 15
- min Temps de cuisson : 25
- min Temps total : 40 min

Ingrédients de la marinade épicée :

- jus de 2 citrons
- 1 cas de moutarde
- 10 cl d'huile
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cas de céleri haché
- 1 branche de romarin hachée
- 1 feuille de laurier hachée 2 cas d'aneth haché

Préparation :

Lavez, égouttez les poissons, essuyez les avec du papier absorbant, salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur. Versez tous les ingrédients de la marinade dans un récipient, remuez soigneusement, puis ajoutez les maquereaux. Laissez mariner 30 min à 1 h au frais. Faites chauffer la plancha à puissance moyenne.

Prélevez les maquereaux de la marinade, puis faites les cuire selon les goûts 10 min sur chaque face. Servez en assiette avec une cuillerée de marinade.