Recette cookeo : maquereaux à la moutarde le PDF

Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette cookeo de maquereaux à la moutarde en cliquant sur l’image ou **ICI**

Maquereaux à la moutarde au cookeo : un poisson sympa

Ingrédients pour 4 personnes

6 filets de maquereaux

1 verre de vin blanc

100 g d’oignons congelés

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de moutarde

Persil déshydraté

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation de ces maquereaux

Versez 300 ml d’eau et le verre de vin blanc dans la cuve. Saupoudrez de persil.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde ,les 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.

Plongez les oignons dans le bouillon. Disposez les filets dans la cuve.

Positionnez le cookeo en mode cuisson rapide 5 mn **.Servez chaud.**

Recette de maquereaux en papillote sur plancha

Ce poisson (le maquereau) a tout pour plaire,il est très bon à déguster,ne possède pas beaucoup d’arrêtes et reste très abordable niveau prix . Avec peu de chose il est bon à consommer .

Ingrédients pour ces maquereaux

200 g de carottes en rondelles congelées
Ingrédients pour ces maquereaux
4 maquereaux
Poivre
1 citron
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à café de fumet de poisson

Préparation des maquereaux

Faites chauffer votre plancha.
Videz et nettoyez les maquereaux si vous ne l’avez pas fait faire par votre poissonnier et déposez les sur du papier absorbant.
Faites chauffer une casserole d’eau ,portez à ébullition puis plongez les carottes dans l’eau bouillante.
Egouttez les rondelles de carottes dès la reprise de l’ébullition.
Préparez des papillotes avec du papier d’aluminium.
Dans un bol versez un verre de vin blanc,le jus d’un citron pressé, du poivre ,les 2 cuillères d emoutarde et les 2 cuillères à café de fumet.
Placez le maquereau dans les papillotes et ajoutez des rondelles de carottes ,versez de la sauce et fermez la papillote Quand toutes les papillotes sont fermées déposez les sur la plancha chaude.
Faites cuire 20 mn et servez chaud avec un légume de votre choix.