

# Maquereaux à la moutarde

## Ingredients

- 400 g de maquereaux entiers
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 cuillères à café de persil
- 1 cuillère à café de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail

## Je passe en cuisine

1. Videz les maquereaux : incisez le ventre, retirez les entrailles et rincez soigneusement sous l'eau froide. Séchez-les puis badigeonnez généreusement chaque poisson de moutarde sur toute la surface.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le vin blanc dans le fond d'un plat allant au four. Disposez les maquereaux, parsemez la moitié du persil, du thym et des feuilles de laurier. Salez et poivrez.
3. Enfournez pour 30 minutes en arrosant régulièrement les poissons avec le jus de cuisson pour qu'ils restent bien moelleux et dorés.
4. À la sortie du four, hachez finement l'ail et le reste du persil, répartissez-les sur les maquereaux et servez directement dans le plat.



**DIFFICULTÉ**

FACILE



**PRÉPARATION**

10 MIN



**CUISSON**

30 MIN



**NB DE PERS.**

4