

# Recette : Filets de Maquereaux au vin blanc

[www.sensoussi.com](http://www.sensoussi.com)

**A préparer la veille de préférence, assez long si vous levez les filets vous-même, le poissonnier le fait parfois !**

Préférer la lisette, tous petits maquereaux.

Ce jour, il m'a été offert ces 4 maquereaux, tout frais : 1,750 kg

## Ingrédients

- 1,750 kg de maquereaux (ajustable)
- 500 ml de vin blanc sec
- 200 ml de vinaigre de vin blanc (parfois moins)
- 3 carottes
- 1,5 oignon
- 1,5 citron
- Clous de girofle, Thym, Laurier
- Poivre en grain ou concassé, Sel (ici 1 C à Soupe)
- Ici, estragon



## Préparation des maquereaux

Couper les têtes, ouvrir à partir de l'orifice digestif, vider, laver, essuyer les maquereaux

'Lever' les filets : *ma technique* (Lever ici beaucoup dire ( !), j'oublie à chaque fois, le premier toujours raté, surtout avec ces gros poissons!)

- Couteau bien affûté, couper la peau du dos de part et d'autre de l'arrête dorsale,
- Au niveau de la tête doucement soulever les filets, couper les nageoires et leur base
- Enlever les arrêtes qui restent sur la chair

*je vous assure ça vient, en donnant de petits coup de la pointe du couteau s'il le faut, les toutes petites arrêtes seront lysées par l'acidité du vinaigre*

- Placer les filets dans un plat, saler, réserver au réfrigérateur
- Résultat, pas de photos intermédiaires, lavage de mains obligatoire.....



### **Préparation de la marinade**

- Eplucher oignons, carottes : couper en fines lamelles ainsi que le citron
  - Sur le demi oignon, piquer les clous de girofle
  - Rincer laurier et thym
- Dans un récipient allant à la fois au feu et au four (plus pratique), mettre le vin blanc, les carottes, les oignons, les clous, les lauriers et thym, le poivre ici en grain, un peu de sel, certaines ajoutent de l'huile d'olive
- Porter à ébullition 10 minutes
  - Préchauffer le four ici 160°C



- Ajouter vinaigre de vin blanc et citron, porter à nouveau à ébullition 5 minutes



### **Cuire, laisser mariner**

Placer les filets dans le bouillon bouillant



Mettre au four, ici 10 minutes

Laisser refroidir à température ambiante,  
Placer au réfrigérateur  
Laisser mariner au moins 6 heures

