

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

S'occuper à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant
pour les Grands
et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

AVRIL

fiche
recette **004**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café

respecter scrupuleusement l'ordre chronologique dans chaque énoncé.

Filets de Maquereau frais braisés

Pour 4 personnes

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

8 cu à S Huile d'Olive
2 Oignons blancs
2 Oignons rouges
4 Artichauts violets
2 Carottes
4 gousses d'Ail nouveau épluchées, dégermées
2 feuilles de Sauge
Eau
Sel, poivre

16 filets de Maquereau désarêtés
4 cu à S Huile d'Olive

C'est parti !

1/ réunir dans une casserole : huile d'Olive + Oignons émincés finement + Artichauts émincés finement + Carottes tranchées finement + Ail + Sauge hachée > suer sans coloration à feu doux
Recouvrir d'Eau + sel et poivre et laisser cuire à feu moyen 10 min.

2/ au dernier moment ranger bien à plat (peau en haut) les filets de Maquereau sur cette garniture de braisage, placer sur le feu vif et à ébullition laisser cuire à couvert 3 à 4 min.
Puis retirer et servir.

3/ Dresser en assiette creuse : garniture et jus de braisage dessous + filets dessus + 1 filet d'Huile d'Olive.
> et pourquoi pas accompagner ces Maquereaux avec une purée de pomme de terre ou simplement des pommes de terre cuites au four avec la peau dans du papier aluminium.