

Harengs frais marinés

Pour 4 personnes.

8 petits harengs.

Marinade : ½ l e vin blanc sec, 10 grains de poivre écrasés, 1 carotte, 1 oignon, 1 branche de céleri, quelques queues de persil, le jus de ½ citron, sel, thym, laurier.

Faire bouillir doucement le vin avec le jus de citron, les aromates et les légumes émincés. Laisser réduire de moitié.

Pendant ce temps, nettoyer, vider et parer les harengs. Les mettre dans une sauteuse, verser dessus la marinade chaude et laisser frémir pendant 5 mn.

Servir chaud avec des pommes de terre vapeur, ou froid avec une salade de pommes de terre.

Cette recette peut s'appliquer à tous les petits poissons, sardines, maquereaux ou même petits merlans. Ce plat se conserve pendant quelques jours dans le réfrigérateur.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.