

Maquereaux à la capucine

Pour 4 personnes.

Préparation : 12 mn, cuisson : 50 mn.

8 petits maquereaux (si possible de ligne), un kg de tomates, 500 g d'oignons, une laitue, thym, persil, citron, chapelure, huile, sel et poivre, une feuille d'aluminium.

Nettoyer les poissons et les étêter. Les ouvrir en deux, retirer l'arête centrale. Chemiser un plat à gratin avec une feuille d'aluminium huilée. Y mettre une couche de tranches de tomates, une couche de rondelles d'oignons, une couche de laitue coupée en chiffonnade, sel, poivre, persil haché, un peu de thym émietté, un filet de citron.

Poser sur ce lit, tête-bêche, 4 maquereaux. Recommencer dans le même ordre. Terminer par une couche de légumes. Garnir le dessus de tranches de citron et saupoudrer de chapelure. Couvrir avec la feuille d'aluminium. Faire cuire à four chaud (th 8) pendant 20 mn. Retirer alors la feuille d'aluminium. Continuer la cuisson, à découvert, à four doux (th 5) pendant 30 mn.

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.