

Maquereaux à la flamande

Pour 4 personnes.

Préparation : 25 minutes, cuisson : 30 minutes.

4 gros maquereaux, 2 petits poireaux, 1 litre de moules, persil, 1 oignon, 1 grand verre de vin blanc sec, 50 g de beurre, 40 g de farine, 1 dl de lait concentré non sucré (ou de crème), 1 verre de vinaigre, 2 feuilles de laurier, 1 tasse à thé de lait, gros sel de mer, poivre mignonnette.

Vider, laver et éponger les maquereaux; gratter les moules, les laver; éplucher et hacher l'oignon; laver le persil; couper les queues, hacher les feuilles.

Mettre les moules dans un faitout avec du poivre mignonnette, l'oignon haché, le persil et le vin blanc; faire ouvrir à feu vif en secouant fréquemment le faitout.

Mettre également les maquereaux dans un faitout; les couvrir d'eau froide; ajouter le vinaigre, le laurier et une poignée de gros sel; amener à ébullition et laisser frémir 12 à 15 minutes environ; retirer du feu et tenir les maquereaux au chaud dans leur eau de cuisson.

Egoutter les moules; passer le jus de cuisson dans un linge fin; retirer les moules de leurs coquilles; couper le vert des feuilles de poireaux; ne conserver que le blanc; les aver et les émincer finement.

Faire fondre le beurre dans un sautoir et y faire étuver, à petit feu, ces blancs de poireaux, puis saupoudrer avec la farine; laisser cuire 3 minutes à petit feu en remuant à la cuillère de bois; arroser alors avec le jus de cuisson des moules et le lait (il faut en tout 4 décilitres de liquide; au besoin augmenter ou diminuer la quantité de lait); laisser cuire 10 minutes à petit feu; rectifier l'assaisonnement; 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le lait concentré ou la crème.

Egoutter les maquereaux, les disposer dans un plat long et creux; les entourer avec les moules; les napper avec la sauce; saupoudrer avec le persil haché; servir chaud.



Clic sur l'image pour l'agrandir

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.