



Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

PAPILOTTES DE MAQUEREAU

Ingrédients :

- 4 maquereaux évidés et lavés (grosueur suivant l'appétit)
- 1 pot de moutarde forte
- 4 tomates moyennes
- 2 citrons
- Herbes de Provence



Brosser les citrons, les couper en rondelles ainsi que les tomates lavées.

Sur de grands carrés de papier aluminium (ou de papier sulfurisé), étaler 2 rondelles de citron, 2 ou 3 rondelles de tomates, puis parsemer le tout d'herbes de Provence. Badigeonner les maquereaux de moutarde forte sur les deux faces, puis les poser sur les rondelles de citron et de tomates.

Recouvrir d'herbes de Provence puis, à nouveau, de rondelles de tomates et de citron.

Fermer les papillottes et les poser dans un plat creux allant au four.

Faire cuire à four chaud (210°C/thermostat 7) environ 30 minutes (suivant la taille des poissons)

Baisser le four en fin de cuisson.