

Maquereaux en papillote, fenouil confit au citron



Ingédients : 8 filets de maquereaux, 3 fenouils, 2 citrons verts, 8 cuillers à soupe d'huile d'olive, 4 branches de thym, sel

Lever les filets de maquereaux.

Préchauffer le four à 180°C.

Tailler les fenouils en fines lamelles, puis faites les cuire 3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée.

Répartissez les lamelles de fenouil dans une papillote. Disposer des fines tranches de citron vert, les filets de maquereau, une branche de thym et 2 cuillers à soupe d'huile d'olive. Saler. Refermer les papillotes. Les placer dans un plat à gratin.

Enfourner 15 mn.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan