

# Maquereaux au four, citron et romarin

Bonjour à toutes et tous

L'été, sont fans des brochettes et petits farcis, mais aussi des poissons grillés (au four) et des tartes aux légumes. Sur le plan des poissons, ce sont souvent des beaux maquereaux que l'on trouve en qualité et quantité chez le poissonnier. Ce poisson que l'on connaît souvent en boîte est vraiment facile à cuisiner et se prête à de nombreuses associations de goûts. Pour les « saveurs de l'été », on peut par exemple opter pour les mariner dans une marinade faite d'huile d'olive, [citron](#), thym, romarin.

Recette tentée, elle a été très appréciée. Poisson moelleux et parfumé, notes d'acidité et de finesse, le tout préparé en 5-10 minutes. Top. Je partage donc cette idée avec vous, en espérant que cela vous plaira.



Maquereaux au four, citron et romarin

---

## **Recette : Maquereaux au four, citron et romarin**

**Saison de la recette : Décembre à Juillet**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- les filets de 4 maquereaux entiers (ou 2 filets par personne)
- 100 ml huile d'olive
- 1 citron jaune
- 2 belles branches de thym (équivalent 1 cuillère à soupe de thym sec)
- 2 branches de romarin (équivalent 1 cuillère à soupe de romarin sec)
- sel, poivre

## Réalisation

### Étape 1 : Mise en marinade

- – Déposez vos maquereaux dans un plat creux, côté peau orienté vers le plat. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez de thym, romarin, baies roses, un peu de sel.
- – Coupez le citron en fines tranches et déposez les sur vos filets de maquereaux.
- – Filmez au contact et laissez mariner pendant une demi heure au minimum (vous pouvez laisser plus).

### Étape 2 : Cuisson.

- Récupérez vos maquereaux, déposez les dans un plat à four, recouvrez de la marinade. Pressez une ou deux rondelles de citron sur les filets, mais ne les disposez pas dans le plat.
- Enfournez pour 15 minutes environ à 180°C. Au bout de 10 minutes, vérifiez la cuisson et adaptez le temps selon la taille de vos filets.

Servez ces filets de maquereaux au four bien chaud.

---

**Astuces :**

- *Accompagnement* : Du riz au citron, pommes de terre vapeurs, potatoes ou courgettes grillées accompagneront bien ces maquereaux au four.
-