

# Maquereaux à la moutarde (en papillote)

Bonjour à toutes et tous

Le [maquereau](#) à la moutarde en conserve est un des classiques de nos placards d'été par sa praticité d'utilisation. Si vous n'avez pas de temps/la flemme, prenez du riz, des tomates, une boîte de maquereaux, mélangez le tout et vous avez une salade composée complète et relativement peu onéreuse..

Mais saviez vous qu'on peut aussi le préparer en frais, en « vrai plat » ? J'ai trouvé la recette dans un des fiches cuisine de ma belle mère, et ai eu envie de tenter. C'est ultra simple car on badigeonne le poisson '(frais) puis on le cuit en papillote. Résultat : le poisson est moelleux, très gouteux, bien relevé par la sauce, et franchement excellent.

J'avais donc envie de partager avec vous ce bon plan recette, à utiliser l'été ou toute l'année. De quoi changer les plats à petits prix. Bonne journée !



Maquereaux moutarde en papillote

---

## **Recette : Maquereaux à la moutarde (en papillote)**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 à 6 maquereaux levés en filets (selon la taille et les appétits)
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

# Réalisation

- Si vous disposez de maquereaux entiers, videz les et levez les filets. A besoin, demandez-le à votre poissonnier lors de l'achat.
- Hachez la gousse d'ail, puis dans un bol, mélangez les deux moutardes, la crème, le vinaigre, un peu de poivre jusqu'à former une crème homogène.
- Étalez quatre feuille de papier cuisson, et disposez vos filets de marquer aux (coté chair orienté vers le haut) équitablement.
- Étalez sur vos maquereaux la crème à la moutarde.
- Fermez hermétiquement vos papillotes et enfournez pour 10 à 12 minutes à 180°C.

Servez ces filets de maquereaux moutarde soit directement dans la papillote, soit dans l'assiette en retirant vos filets avec une pelle à tarte. N'oubliez pas de récupérer le petit jus à l'intérieur des papillotes ☐

---

**Astuces :**

- *Accompagnements*: Ces filets accompagnerons bien pommes de terres vapeur, riz, tomates provençales.
  - La recette mélange moutarde et moutarde ancienne pour donner plus de saveurs, avec moins de piquants.
-