

Maquereaux à l'Escabèche

par Francine Beaucamps

Ingrédients :

Maquereaux, Oignons, Ail, Thym, Laurier, Grains de poivre, Sel et Huile d'Olive

Préparation :

Faire des filets que vous couperez en morceaux

Faites cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive environ 3mn de chaque coté et poser les sur un Sopalin.

*Puis les mettre dans un plat et selon la quantité, saler sur chaque couche
Mettre dans une casserole moitié vinaigre d'alcool et d'eau avec oignons, ail, thym, laurier et grains de poivre et faire bouillir pendant 1/4 d'heure.*

Ensuite verser dans votre plat et bien recouvrir les maquereaux puis laisser refroidir.

Recouvrir d'un cellofrais et mettre au frigo.

Vous pouvez le déguster dès le lendemain.

Peut se garder environs 8 jours