



Maquereau au vin blanc et oeufs brouillés

Maquereaux au vin blanc (pour 4 personnes)

- 4 maquereaux
- 4 pdt grenaille épluchées
- 300 ml de vin blanc
- 1 gros oignon épluché
- 1 carotte épluchée
- 1 citron
- 2 clous de girofle
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Quelques grains de poivre

1/ Coupez l'oignon, la carotte et les pdt en fines rondelles.

2/ Déposez-les au fond d'un plat à four. Salez et ajoutez quelques grains de poivre, les clous de girofle, thym et laurier. Versez le vin blanc et complétez avec 1 verre d'eau si besoin. Mettez au four préchauffé à 220°C.

3/ Pendant ce temps, lavez, videz les maquereaux et levez les filets et essuyez-les bien.

4/ Sortez le plat du four et déposez les filets de maquereau dans le court bouillon, avec les rondelles de citron. Faites cuire 4 à 5 min.

5/ Servez bien chaud.



Oeufs brouillés aux foies de volaille (pour 4 personnes)

- 8 oeufs bien frais
- 4 foies de volaille
- 2 échalotes hachées
- 50 g de beurre
- 50 g de beurre clarifié
- 2 càs de crème battue
- 2 dl de madère
- 2 càs de persil haché
- 4 tranches de pain de mie blanc écroutées
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites fondre les échalotes dans une noix de beurre.

2/ Battez les oeufs dans un saladier, assaisonnez de sel et poivre et réservez.

3/ Faites fondre une bonne noix de beurre dans une sauteuse. Lorsque le beurre est bien chaud, versez les oeufs et faites cuire à feu doux tout en mélangeant.

4/ Tout en surveillant vos oeufs, faites sautez les foies de volaille avec les échalotes. Lorsqu'ils sont bien dorés, déglacez avec le madère, laissez réduire et réservez.

5/ Pendant ce temps, faites également sauter les tranches de pain de mie coupées en triangle et réservez au chaud.

6/ Lorsque vos oeufs sont bien crémeux, terminez avec 1 à 2 cuillères de crème battue et mélangez bien.

7/ Dressez alors les oeufs dans des coupelles, garnissez avec les foies de volaille, saucez généreusement et saupoudrez de persil haché. Servez avec les croûtons de pain.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_maquereau-au-vin-blanc-et-oeufs-brouilles?id=8379320&emissionId=5931