

FILETS DE HARENG MARINÉS À L'HUILE

Avril 2003 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 paquet de filets de hareng nature (4-5 pièces)
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 carotte
- ★ 4 feuilles de laurier frais
- ★ 1 branche de thym frais
- ★ 10 grains de poivre noir
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 5 baies de genièvre
- ★ Huile d'arachide

Ustensiles : Terrine en terre cuite vernissée

Préparation : 10 mn

Marinade : 4 jours et plus

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,00 € (soit 1,25 € par personne)



Recette :

Éplucher la carotte et l'oignon, les détailler en rondelles. Dans une terrine en terre cuite vernissée, verser 1 cm d'huile. Mettre le thym, un filet de hareng. Poser sur le filet quelques rondelles d'oignon et de carotte, une feuille de laurier, deux grains de poivre, un clou de girofle, un grain de genièvre. Continuer avec les filets suivants en répétant la même procédure. Au dernier filet ajouter le restant des épices et aromates. Verser de l'huile jusqu'à recouvrir la totalité de la préparation. Poser le couvercle, mettre dans le bas du réfrigérateur et commencer à consommer au bout de 4 jours avec des pommes de terre à l'huile.

Boisson :

Un Muscadet de Sèvre et Maine servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.