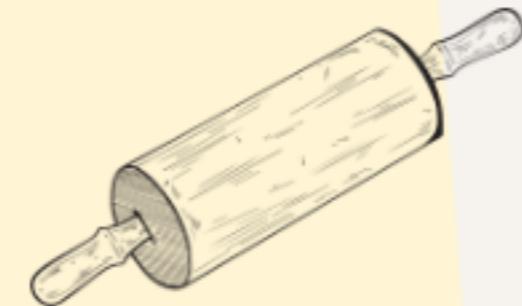


Maquereaux au fenouil braisé à la tomate

Ingédients pour 2 personnes

- 2 maquereaux en filets
- 3 petits fenouils
- 1 tomate cœur de boeuf
- 1 oignon
- 20 cl de vin blanc sec et fruité
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- Huile d'olive + 1 morceau de beurre doux
- Fleur de sel – Poivre au moulin



Etapes

- Retirer les plumets verts des fenouils et retirer éventuellement les parties abimées. Les passer sous l'eau et les essuyer
- Couper les fenouils en trois dans la hauteur avec un couteau à scie ou bien aiguisé.
- Mettre un filet d'huile dans une sauteuse et ajouter les fenouils, commencer la cuisson à feu vif pour qu'ils prennent de la couleur.
- Pendant ce temps éplucher l'oignon et le ciseler, puis l'ajouter au fenouil
- Laver la tomate, retirer le trognon, couper la en morceaux en retirant les pépins,
- Ajouter la tomate sur les fenouils. Ajouter le thym frais et les graines de fenouil. Saler et poivrer
- Ajouter le vin blanc, retourner les fenouils. Couvrir et laisser cuire les fenouils à feux doux jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirer les fenouils de la sauteuse et les réserver.
- Dans la sauce, ajouter les filets de maquereaux. Les faire cuire 8/10 minutes.
- Ajouter alors les fenouils pour les faire réchauffer.
- Servir 2 ou 3 morceaux de fenouils avec 2 filets de maquereaux. déguster aussitôt