

Filets de harengs marinés



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Simple, sans cuisson, pour un repas agréable quand on aime le poisson préparé ainsi.

Ingrédients

- 8 filets de harengs sous vide
- 1 oignon rouge - ou jaune
- 1 carotte
- thym
- laurier
- grains de poivre
- huile de tournesol

Préparation

- 1 Dans un plat creux, disposez les filets de harengs. Recouvrez-les de rondelles d'oignon et de fines rondelles de carottes. Déposez les grains de poivre autour des filets ainsi que le thym et le laurier.
- 2 Recouvrez d'huile de tournesol et laissez macérer quelques jours au réfrigérateur recouvert d'un couvercle ou d'un papier aluminium. Accompagnez-les de pommes de terre chaudes cuites à la vapeur.

Proposé par

chezmamygigi

Bienvenue, chezmamygigi je suis heureuse de vous faire partager mes plaisirs.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

