

## MAQUEREAUX A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE ET A L'ANIS VERT



pour 3 gros maquereaux (ou 4 petits)  
40 cl de crème liquide allégée ou non  
2 grosses cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne  
1/2 à 1 cuillère à café d'anis vert en poudre  
1 cuillère à café de persillade  
1 oignon  
sel, poivre

### Préparation :

Préchauffez le four à 200° .

Evidez, nettoyez les poissons (*pas besoin d'écailler la peau est lisse*) et épongez-les. Badigeonnez l'intérieur avec de la moutarde ancienne.

Epluchez et coupez l'oignon en très fines rondelles.

Disposez les maquereaux dans un plat. Ajoutez les rondelles d'oignon à l'intérieur et autour des maquereaux.

Dans un saladier mélangez la crème fraîche et 2 grosses cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne, l'anis vert et la persillade, poivre.  
Versez cette crème sur les poissons.

Mettez le plat dans le four chaud et laissez cuire environ 30 min.

Vérifiez l'assaisonnement en sel éventuellement. Au moment de servir, détachez délicatement la peau des maquereaux et détachez la chair de chaque côté de l'arête centrale (la peau était très fine, je l'ai juste grattée).