

Harengs frais marinés



Catégorie

Plat



Personnes

4 personnes



Temps préparation

30 minutes



Temps de cuisson

15 minutes



ANDROUET

Ingrédients

100 g fromage blanc égoutté

4 harengs frais

2 oignons

1 citron

30 cl vinaigre

10 cl eau

1,5 cl huile

laurier, thym,

ail

sel, poivre

Préparation

Videz, étêtez, parez et nettoyer les harengs. Rangez-les dans un plat creux en métal. Hachez les oignons et le citron en rondelles, déposez-les sur les poissons. Hachez l'ail, semez-le en même temps que les aromates. Couvrez le tout avec le vinaigre et l'eau, salez, poivrez. Portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux 15 minutes. Ecartez du feu, tenez au chaud à couvert. Filtrez le jus de cuisson. Conservez-en environ 20 cl. Dans une terrine, broyez le fromage blanc, malaxez-le, ajoutez le jus de cuisson et un peu d'huile, pour obtenir une crème onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Nappez les harengs tièdes.

On procède de même avec des harengs saurs marinés traités de la façon suivante : étêtez les harengs. Rangez-les dans un récipient. Ebouillantez-les. Laissez dans cette eau environ 15 minutes. Otez la peau, fendez par le dos, ôtez l'arête. Mettez à mariner dans l'huile. Egouttez avant de confectionner la sauce vinaigre au fromage blanc.

Videz, étêtez, parez et nettoyer les harengs. Rangez-les dans un plat creux en métal. Hachez les oignons et le citron en rondelles, déposez-les sur les poissons. Hachez l'ail, semez-le en même temps que les aromates. Couvrez le tout avec le vinaigre et l'eau, salez, poivrez. Portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux 15 minutes. Ecartez du feu, tenez au chaud à couvert. Filtrez le jus de cuisson. Conservez-en environ 20 cl. Dans une terrine, broyez le fromage blanc, malaxez-le, ajoutez le jus de cuisson et un peu d'huile, pour obtenir une crème onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Nappez les harengs tièdes.