

Ce poisson très présent sur les tables portugaises ou espagnoles est peu connu et donc peu consommé en France. Il mérite pourtant toute notre attention. D'abord parce qu'il est **bon et simple à préparer**. Ensuite parce qu'il est dans une **gamme tarifaire abordable**. Vous allez le voir de plus en plus sur les étals des poissonniers. **Il ressemble de loin au maquereau avec lequel il partage les mêmes eaux et aussi une étymologie**. Par exemple dans la manche et en Italie on l'appelle maquereau bâtard. et dans les pays anglo-saxons on le nomme maquereau cheval (horse mackerel). Aujourd'hui je vais partager avec vous **une simplissime recette de filets de chinchard au four**, avec de l'ail en chemise c'est encore meilleur, mais pas obligatoire.



Recette des filets de chinchards au four

Préparation 3 minutes – cuisson 12 minutes

Ingrédient des filets de chinchards au four pour 2 personnes

- 4 beaux filets de chinchards commun ou de chinchard à queue jaune avec leur peau
- Huile d'olive
- Sel, Poivre



Préparation et cuisson des filets de chinchards au four

- Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive un plat à four.
- Posez vos filets dans le plat côté peau.
- Salez, poivrez au moulin.
- remettez un trait d'huile d'olive.
- Passez au four pendant 12 minutes à 180°C.



Servez avec une fondue de poireaux ou des endives braisées, accompagnées d'une bière de dégustation comme une **triple Leffe** ou une **Kwak**. (avec modération)

Conseil: J'ai préparé mes filets avec de l'ail en chemise. Cette façon de faire permet à l'ail de fondre en purée sous sa peau. Le gout va être très doux et se marier parfaitement au filets de chinchards.

Préparation de l'ail en chemise:

- On prend la tête d'ail que l'on va séparer en gousses sans en retirer la pelure, mais en coupant l'extrémité.
- Comptez 4 à 5 gousses d'ail par personnes.
- On les met dans un plat à four et on les arrose d'huile d'olive.
- On les passe au four pendant 20 minutes à 220°C.

L'ail va fondre en purée sous sa peau. C'est délicieux avec les filets de chinchards.

Bon appétit.