

Harengs à la moutarde

INGRÉDIENTS, 4 harengs (\pm 180 gr chacun), lavés et vidés, 3 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 1 bouquet de persil, 70 gr de beurre, Sel, Poivre

! Vin conseillé : un vin blanc floral du Jura, cépage Chardonnay à servir entre 12 et 14°C. L'été, servir plus frais entre 8 et 10 °C.



Les accords parfaits

Les vins floraux du Jura rehaussent idéalement une quiche, un soufflé au fromage, un gratin ou un poisson grillé. Ils se marient à la perfection à une crèmeuse poêlée d'escargots, des écrevisses ou à une coquille saint-jacques... Surprenez vos convives en les accompagnant d'une fine tranche de jambon cru du pays. Mais gardez-en pour le fromage !

www.jura-vins.com - CIVJ - Courriel: civj@jura-vins.com



1 Épongez les harengs avec du papier absorbant. **2** Faites quelques entailles. Tartinez-les de moutarde. **3** Mettez-les dans le plat de cuisson. Ajoutez 1/2 verre d'eau. Couvrez le plat de film alimentaire. **4** Faites cuire 6 minutes au micro-ondes à puissance maximale. **5** Hachez le persil. Mettez-le dans une saucière avec le beurre coupé en morceaux, le vinaigre, du sel et du poivre. **6** Après 6 minutes, sortez le plat et remplacez-le par la saucière. Faites cuire 2 minutes à puissance intermédiaire. **7** Servez avec cette sauce délicate. Accompagnez si vous souhaitez de galettes de pommes de terre.