



Mes commissions pour 6 personnes :

- 6 lisettes ou petits maquereaux
- Quelques branches de fenouil sauvage séché
- 1 citron jaune
- 3 poireaux pas trop gros
- 1 bouquet de cerfeuil
- Fleur de sel
- Poivre
- Huile d'olive

La préparation:

- Vider et couper la tête des maquereaux ou lisettes
- Les disposer dans un plat allant au four
- Introduire à l'intérieur de chacune une demi tranche de citron et une petite branche de fenouil sec
- Saler
- Arroser d'huile d'olive
- Passer à four doux une quinzaine de minute

Attention le poisson doit être à peine cuit et fondant, il faut donc vérifier la cuisson.

- Pendant ce temps, émincer en fines rondelles les poireaux préalablement nettoyés.
- Porter à ébullition une casserole d'eau et lorsque l'eau frémit, la maintenir à faible frémissement et y jeter les poireaux.
- Les laisser cuire 2 à 3 minutes.
- Sortir les poireaux, les égoutter et les passer à l'eau bien fraîche pour arrêter la cuisson.
- Les égoutter, les arroser d'huile d'olive, sel et poivre.
- Dresser sur les assiettes une lisette et une bonne cuillère de poireaux.
- Arroser de l'huile de cuisson les poireaux et la lisette et d'huile d'olive.