LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Harengs marinés
au vinaigre et au vin blanc

Pour 6 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

- [ ] 1 kg de harengs
- [ ] 2 carottes
- [ ] 75cl de vin blanc sec / 50 cl de vinaigre
- [ ] 50 cl d'eau
- [ ] 2 oignons rouges
- [ ] 1 citron
- [ ] 3 étoiles de badiane / 2 clous de girofle
- [ ] 2 feuilles de laurier / 1 branche de thym
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 1 cuillère à café de poivre en grain
- [ ] Sel

PRÉPARATION

Pelez et émincez les oignons. Epluchez les carottes et coupez-les en biseaux. Coupez le citron en rondelles. Dans une grande casserole, versez le vin blanc, l'eau et le vinaigre. Ajoutez les oignons, les carottes, les herbes, l'ail, les épices, les rondelles de citron et le poivre. Salez. Portez à ébullition. Laissez bouillonner pendant 10 min.

Pendant la cuisson de la marinade, préparez les harengs. Écaillez et lavez les harengs. Coupez la tête des harengs en essayant de retirer en même temps les viscères. Séchez-les.

Laisser refroidir légèrement la marinade puis plongez les harengs en les disposant en quinconce dans la marinade. Réchauffez la marinade avec les harengs jusqu'à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 4 à 5 min maximum.

Retirez du feu et laissez refroidir complètement. Récupérez les harengs et entreposez-les dans une terrine ou un autre récipient (obligatoirement avec couvercle). Recouvrez entièrement avec la marinade puis refermez l'ensemble avec couvercle. Mettez le récipient au réfrigérateur et attendez 2-3 jours avant de pouvoir consommer votre préparation.

Vous pouvez conserver vos harengs marinés pendant 3 semaines au réfrigérateur.

Bonne dégustation !