Maquereaux Grillés aux Herbes : Boostez votre Vitamine D

Pourquoi cette recette ?

- Le maquereau est l'une des sources alimentaires les plus riches en vitamine D.
- Apport essentiel en acides gras oméga-3 pour la santé cardiovasculaire.
- Une préparation rapide, saine et savoureuse pour faire le plein d'énergie.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 maquereaux frais, vidés et nettoyés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 bouquet d'herbes fraîches (persil plat, aneth, ciboulette)
- 1 citron jaune bio (tranches et jus)
- Sel marin et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre grill ou barbecue à feu moyen-vif.
- Incisez légèrement la peau des maquereaux en diagonale pour une cuisson uniforme.
- Badigeonnez les poissons avec l'huile d'olive et assaisonnez l'intérieur et l'extérieur.
- Garnissez l'intérieur des poissons avec les herbes fraîches et quelques rondelles de citron.
- Faites griller 5 à 7 minutes par face jusqu'à ce que la chair soit opaque et se détache facilement à la fourchette.

Conseils de chef

- Servez immédiatement avec un filet de jus de citron frais pour rehausser les saveurs.
- Accompagnez d'une salade de jeunes pousses ou de pommes de terre vapeur pour un repas complet.
- Veillez à ne pas surcuire le poisson pour conserver toute sa tendreté et ses nutriments.