

## *Filet de hareng mariné*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de hareng
- 1 carotte
- 1 oignon
- ½ cuillère à café de thym et de romarin
- 1 feuille de laurier
- Huile d'olive

### Préparation 10 minutes / Marinade 48 heures minimum

- Éplucher et couper en fines tranches l'oignon et la carotte (inutile d'éplucher la carotte si elle est bio)
- Si le hareng est sous vide rincer le
- Dans une boîte hermétique mettre le hareng , les tranches d'oignons et de carottes ainsi que les épices
- Recouvrir d'huile
- Refermer la boîte
- Mettre au frais au minimum 48h
- Au moment de servir, égoutter le hareng, le mettre dans une assiette et l'éponger avec un papier absorbant
- Ajouter quelques tranches de carottes et d'oignons sur le filet
- Déguster
- Si vous le souhaitez vous pouvez préparer plus de harengs, en effet ils se garderont une dizaine de jours au frais

### Accompagnement(s)

- Vous pouvez accompagner le filet de hareng avec le féculent que vous désirez, ou d'une salade mais le meilleur reste des pommes de terre à l'eau avec une salade verte

Diétôdélices