

PAPILLOTE DE POISSON BLANC AUX PETITS LÉGUMES (CAROTTES, POIVRONS & COURGETTES)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pavés de poisson blanc = 220g environ (lieu noir, cabillaud, merlu, lotte)
- 1/2 poivron = 70g
- 1 petite carotte = 100g
- 1 petite courgette = 200g
- 1 citron jaune
- Huile d'olive 4 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques : basilic, ciboulette, aneth

Astuces :

- Remplacer le poisson blanc par des pavés de truite ou de saumon (le temps de cuisson sera + long).
- Ajouter des épices.
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Servir avec un **riz pilaf** (la recette est sur mon blog).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Épépiner le poivron et le couper en fines **lamelles**.
3. Éplucher la carotte et la couper en **julienne** (= fins bâtonnets) .
4. Laver la courgette, garder la peau et la couper en fines rondelles. **Couper** les rondelles en 4.
5. Couper des fines **rondelles** de citron jaune.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
7. Dans une **poêle** sur **feu moyen**, faire revenir les légumes dans l'huile environ **5 minutes** en remuant.
8. Sur un **papier sulfurisé**, au centre : déposer des rondelles de citron jaune et le pavé de poisson par-dessus, déposer les légumes cuits à côté, saler, poivrer, parsemer d'herbes aromatiques et fermer la papillote (je replie le papier et je pique avec des **cure-dents**).
9. Enfourner **12 à 15 minutes** maximum (le temps de cuisson peut varier selon les fours et la taille des pavés de poisson).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr