

Recette Express : Poisson en Papillote aux Légumes de Saison

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, dorade ou bar)
- 1 courgette moyenne coupée en fines rondelles
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 poireau émincé finement
- 1 citron jaune coupé en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence ou aneth fraîche
- Sel et poivre du moulin

Matériel nécessaire

- Papier sulfurisé (papier cuisson)
- Plaque de cuisson
- Couteau d'office et économe
- Ciseaux de cuisine

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Découpez deux grands rectangles de papier sulfurisé.
- Disposez un lit de légumes (courgettes, carottes, poireaux) au centre de chaque feuille.
- Posez le filet de poisson sur le lit de légumes.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre, les herbes et un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez deux rondelles de citron sur le dessus du poisson.
- Refermez hermétiquement les papillotes en repliant les bords du papier pour éviter que la vapeur ne s'échappe.
- Placez les papillotes sur la plaque de cuisson et enfournez pendant 15 à 20 minutes selon l'épaisseur du poisson.

Conseils de chef

- Pour plus de gourmandise, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche ou de lait de coco avant de fermer.
- Assurez-vous que les légumes sont coupés finement pour garantir une cuisson homogène avec le poisson.
- Le poisson est cuit lorsque sa chair devient opaque et se détache facilement à la fourchette.
- Servez directement dans la papillote pour conserver les arômes et l'effet visuel à l'ouverture.