

Recette : PAPILOTES DE CABILLAUD ET JULIENNE DE LÉGUMES !

Plats



PAPILOTES DE CABILLAUD ET JULIENNE DE LÉGUMES !

INGRÉDIENTS

3 carottes
3 navets
300 grammes de blancs de poireau
2 gousses d'ail
1 échalote
3 brins de persil frais
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
4 dos de cabillaud
2 cuillères à café de graines de coriandre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

PRÉPARATION

1. Laver et éplucher les carottes, les navets et les blancs de poireau.
2. Détailler les carottes, les navets et les blancs de poireau en fin bâtonnets de façon à confectionner une julienne.
3. Peler et hacher les gousses d'ail et l'échalote.
4. Ciseler les brins de persil à l'aide d'un couteau.
5. Découper quatre grands carrés de papier sulfurisé.
6. Déposer un lit de julienne de légumes sur chaque carré de papier sulfurisé.
7. Répartir la crème fraîche sur les légumes.
8. Poser dessus un dos de cabillaud.
9. Parsemer le poisson de graines de coriandre écrasées, d'ail, d'échalotes et de persil.
10. Saler et poivrer.
11. Verser l'huile d'olive puis fermer les papillotes en repliant les bords comme pour un ourlet ou en utilisant de la ficelle de cuisine.
12. Déposer les papillotes dans un plat à four.
13. Ouvrir les papillotes seulement à table et déguster les sans tarder.

	Préparation : 30 minutes
	Cuisson : 10-15 minutes



C'est à vous de jouer !

**Environ 10-15 minutes
210°C**

N'oublier pas de préchauffer votre four !