

Papillote de cabillaud au carré frais



Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min - 4 personnes

4 pavés de cabillaud (150 g environ chacun) - 300 g de pois gourmands - 4 carré frais ail & fines herbes (100 g) - 1 citron non traité - Sel et poivre

Préchauffer le four à 180° c (th. 6).

Equeuter les pois gourmands, les cuire 10 min à la vapeur.

Découper 4 carrés de papier sulfurisé de 20 cm de côté. Répartir les pois gourmands au centre de chaque carré. Y déposer un pavé de cabillaud, saler, poivrer, arroser avec le jus du citron. Emietter un Carré Frais dessus, ajouter les zestes du citron, puis refermer les papillotes. Cuire 15 min au four.

Servir les papillotes dans une assiette. Accompagner si besoin d'une écrasée de pommes de terre ou de riz basmati nature.

Astuce du chef :

Pour varier, remplacez le cabillaud par du saumon, et les pois gourmands par des rondelles de carottes, des bouquets de chou-fleur ou de brocoli, et remplacez le jus et les zestes de citron par ceux d'une orange non traitée.
