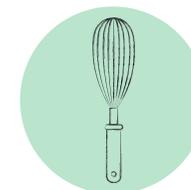


PAPILLOTES DE POISSON



QUANTITÉ
4 personnes



PRÉPARATION
5 minutes



CUISSON
20 minutes

Les ingrédients

4 filets de poisson de ton choix :
cabillaud, lieu noir ...

1 citron entier ou du jus de citron

+/- Herbes aromatiques de ton
choix : aneth, estragon ...

+/- Epices : cumin, thym ...

+/- Huile d'olive

Sel, Poivre

La recette

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les citrons en rondelles fines et réservez.

Disposez les filets de poisson au centre du papier sulfurisé, ajoutez les
rondelles de citron ou le jus de citron.

Ajoutez un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Refermez les feuilles de papier sulfurisé puis placez les papillotes sur une
plaque de four.

Enfournez pour 20 minutes environ.

Les ustensiles

Papier aluminium



Papier cuisson

