

# les recettes d'Alice

## Duo de bar et rouget en papillote



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



20 minutes



facile

### Ingrédients

3 filets de bar  
400 gr de patates douces  
6 filets de rouget barbet  
2 citrons verts, huile  
20 cl de lait de coco

200 gr de manges tout  
65 gr de coco râpée  
coriandre, 4 épices  
1 mangue, 2 bananes gingembre,  
gousse de vanille

### Matériel nécessaire

Papillotes en silicone 1 zesteur 1 presse agrume

### Préparation et réalisation

- 1- Eplucher les patates, la mangue et les tailler en brunoise. Eplucher les bananes et les couper en rondelles. Cuire les manges tout 5 min à l'eau bouillante salée. Zester les citrons et prélever les jus.
- 2- Dans une poêle faire sauter à l'huile les patates, la mangue, les bananes et les zestes. Ajouter 2 c à c de 4 épices, 2 c à c de gingembre, la coco.
- 3- Tailler en gougeonnettes les filets de poissons, les assaisonner. Déposer dans les papillotes les légumes puis les poissons et arroser de lait de coco, le jus de citron et la gousse de vanille grattée.
- 4- Refermer et cuire 12 min à 160° au four.

### Conseils et astuces

Après la cuisson déposer de la coriandre hachée sur les poissons.

Alice Délice

