

Papillote de cabillaud à la crème



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



10 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

4 filets de cabillaud de 150 gr
4 c à s d'huile d'olive
30 cl de crème liquide
2 courgettes
cerfeuil
3 c à s d'olive noire

MATERIEL NECESSAIRE

4 papillotes en silicone
1 mandoline

PREPARATION ET REALISATION

1- Laver les courgettes et les tailler en julienne à la mandoline.
2- Déposer les courgettes dans le fond des papillotes ajouter l'huile d'olive, la crème, assaisonner. Mettre les filets de poisson et dessus les olives hachées, du cerfeuil haché. Refermer les papillotes et cuire au four à 210° 15 min.

CONSEILS ET ASTUCES

La cuisson peut se faire au micro-onde 3 min environs.

Alice Délice

