

Papillote de poisson aux ravioles et aux légumes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



25 minutes



Facile

INGREDIENTS

1 barquette de ravioles	4 c à c de ciboulette
4 filets de poisson blanc	4 c à c de parmesan râpé
1 courgette	1 c à c de paprika
2 carottes	
30 cl de crème liquide	

MATERIEL NECESSAIRE

Papillote en silicone	1 mandoline
-----------------------	-------------

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les carottes et les tailler en julienne à l'aide de la mandoline. Tailler également la courgette de la même manière.
- 2- Ciseler la ciboulette.
- 3- Blanchir à l'eau bouillante salée les carottes 3 min.
- 4- Répartir dans le fond des papillotes une plaque de raviole, surmontée d'un filet de poisson, assaisonner. Déposer dessus les légumes. Saupoudrer de ciboulette, de paprika et de parmesan. Terminer par la crème liquide.
- 5- Cuire au four 20 min à 210°.

CONSEILS ET ASTUCES

Alice Délice

