

# les recettes d'Alice

## Papillotes de flétan aux agrumes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

### Ingrédients

4 filets de flétan  
2 échalotes  
1 orange  
2 branches de thym  
1 citron

1 c à s de câpres  
1 douzaine d'olives noires  
4 c à s d'huile d'olive

### Matériel nécessaire

4 papillotes en silicone

### Préparation et réalisation

- 1- Laver les agrumes et les couper en rondelles très fines.
- 2- Eplucher et émincer les échalotes. Dénoyer les olives et les hacher avec les câpres.
- 3- Déposer les échalotes dans le fond des papillotes, mettre les filets et alterner dessus les tranches d'agrumes avec le mélange olive câpre. Assaisonner et ajouter 1 c à s d'huile dans chaque papillote.
- 4- Mettre au four à 180 °C 15 min ou au micro ondes 3 min chaque papillote.

### Conseils et astuces

Si vous ne trouvez pas d'agrumes non traités enlever la peau à l'économie.

Alice Délice

