

RECETTE PAILLOTTE DE POISSON AUX LÉGUMES

Ingrédients (par personne) :

1 filet de poisson (saumon, cabillaud, colin...)

1/2 carotte

1/2 courgette

1 c à soupe de crème allégée 18 %

herbes aromatiques (coriandre, persil, basilic, estragon... fraîches ou surgelées)

Sel, poivre

Papier sulfurisé

Recette:

Émincer la carotte et la courgette avec la râpe à gros trous.

Mélanger aux légumes la crème fraîche, les herbes, et ajouter à votre goût sel et poivre.

Découper un rectangle de papier sulfurisé. Y déposer le filet égoutté et essuyé au centre. Déposer dessus quelques cuillères du mélange de légumes.

Fermer la paillette en l'agrafant.

Glisser la dans un four préchauffé à 180° pendant 25/30 mn.

Bon appétit!