

PAPILLOTE AUX DEUX POISSONS

Beaucoup de poissons se prêtent bien à la papillote : saumon, maquereau, merlu, seiche, sole, truite, lieu noir, colin, cabillaud... Pour la recette, on vous conseille un poisson à chair blanche et un poisson à chair rose.

Vous pouvez également varier l'assaisonnement avec des épices, des herbes, de la tomate fraîche, etc...

 *Accompagné d'un adulte*

PARTS

30

PRÉPARATION

20'

CUISSON

20'

Matériel :

Papier cuisson, pinceau de cuisine, four, 2bols.



LES INGRÉDIENTS

50g de poisson à chair rose / personne

50g de poisson blanc / personne





5 citrons

Huile d'olive

Sel, poivre

LES ÉTAPES

 *Étapes : [1] [2] [3] & [10]*

1. Si nécessaire enlever la peau du poisson (de préférence demander à votre poissonnier de l'enlever). 
2. Couper les filets de poisson en portion de 50g. 
3. Couper les citrons en rondelle, les disposer dans un bol. 
4. Dans un bol préparer un peu d'huile d'olive.
5. Couper un carré de papier cuisson (25-30cm) par personne.
6. Disposer au milieu du rectangle, un peu d'huile d'olive à l'aide du pinceau de cuisine.
7. Déposer un morceau de saumon, et un morceau de poisson blanc, sur l'huile d'olive.
8. Saupoudrer les poissons d'un peu de sel, de poivre ; et recouvrir d'une rondelle de citron.
9. Procéder ensuite au pliage de la papillote : plier la feuille de papier cuisson en 2, de façon à recouvrir les morceaux de poisson. Puis plier chaque rebord de la papillote plusieurs fois de façon à ce que la papillote soit bien hermétique.
10. Cuire la papillote au four à 160°C environ 15-20 minutes selon l'épaisseur du poisson. 



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût



ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

