

Cabillaud en papillote et sa julienne de légumes

Une vague d'arômes parfumés.

Ingédients

- 2 filets de cabillaud
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre, aneth fraîche (ou séchée), paprika



Préparation

- Étape 1** La veille ou 1/2 journée avant faire mariner le poisson (Marinade longue durée - poisson blanc).
- Étape 2** Préchauffer le four à 180°.
- Étape 3** Couper les légumes en julienne.
- Étape 4** Faire revenir les légumes 3 à 4 minutes à la poêle pour les attendrir légèrement.
- Étape 5** Déposer les légumes et le poisson dans la papillote, arroser d'un filet d'huile de la marinade, saler, poivrer, parsemer d'aneth et de paprika. Refermer.

Mon conseil :

Encore meilleur et plus facile à servir dans de petites cocottes (avec couvercle).

