PAPILLOTE DE MERLAN AUX ÉPICES

Jeudi 1 Juin 2017

Beaucoup plus diététiques les papillotes :

Papillote de merlan aux épices pour 2 personnes et 5pp- 4 sp par part

-200 g de filet de merlan*

-200 g de carottes*

-200 g de pommes de terre rattes*

-50 sprays d’huile d’olive

-1 pincée de cumin

-1 cuillerée à café d’épices marocaines Thiriet

-sel poivre

Râper les carottes épluchées et les faire revenir à petit feu 5 minutes avec le cumin dans une poêle huilée avec 25 sprays d’huile. Assaisonner.

Cuire les rattes à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en tranches

Préchauffer le four 180° (th 6)

Découper 2 grands carrés de papier sulfurisé et déposer sur chaque un lit de carottes. Poser dessus le poisson assaisonné puis les rondelles de pommes de terre en écailles.

Huiler avec le restant d’huile et saupoudrer d’épices marocaines

Fermer les papillotes et enfourner 20 minutes.

Vous pouvez prendre un autre poisson comme le cabillaud, l’églefin etc …

Pour l’huile dans ce genre de cuisson, je me sers d’un spray : moins d’huile et mieux répartie

Pour le repas : 50 g d’avocat aux crevettes citron (3 pp- 4 sp) –papillote de merlan aux épices (5 pp- 4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon jeudi