PAPILLOTES D’AILES DE RAIE A LA MEDITERRANEENNE

Lundi 09 Décembre 2019

Beaucoup de poissons !

Papillotes d’ailes de raie à la méditerranéenne pour 2 personnes et 7 sp -6 spl -2 spv par part

-2 ailes de raie prêtes à cuisiner *

-80 g de riz basmati complet *

-10 tomates cerises *

-140 g de poivrons *

-1 oignon doux*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-sel poivre blanc

-2 cuillerées à café d’épices méditerranéennes Ducros

Préchauffer le four 180° (th 6)

Couper deux grands rectangles dans du papier sulfurisé et déposer au milieu de chacun une aile de raie

Les recouvrir de tomates cerises, de dés de poivrons et de l’oignon
émincé. Assaisonner : sel poivre
épices méditerranéennes

Napper d’huile d’olive et fermer les papillotes

Enfourner 20 minutes

Pendant ce temps, cuire à l’eau bouillante salée le riz selon la notice, l’égoutter et le garder au chaud

Servir les papillotes accompagnées du riz

Beaucoup plus difficile de présenter le riz complet bien tassé dans son emporte-pièce. Trop lourd, il s’affaisse mais ce n’est pas bien
grave

En dehors de la période des tomates, je vous conseille de prendre
des tomates cerises en boite

Pour les poivrons, toujours en dehors de la pleine saison,
je prends des dés de poivrons trois couleurs congelés que je ne décongèle pas pour
obtenir une petite sauce après cuisson

Pour le repas : 50 g avocat citron crevettes (4 sp -3 spl -3 spv) – papillote aile de raie à la méditerranéenne
(7 sp - 6 spl - 2 spv)
– 100 g de skyr 0% (1 sp- 0 spl - 0 spv). Total : 12 sp -10 spl -5 spv

Très bon début de semaine

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés