

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 cuillères à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-2 cuillères 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 boîte

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