

PAPILLOTES ANISÉES D'ÉGLEFIN

Vendredi 05 Juin 2020

Un poisson très fin ,proche du cabillaud et personnellement plus délicat en bouche :

Papillotes anisées d'églefin pour 2 personnes et 3sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet ☐ par part

- 240 g de filets d'églefin *
- 1 courgette *
- 1 fenouil*
- 3 oignons nouveaux *
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de pastis à cuire
- 1/2 cuillerée à café de grains de fenouil
- sel poivre blanc

Détailler la courgette en cubes, le fenouil en lanières et les oignons en lamelles et les faire revenir 3 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Assaisonner et laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th6)

Couper deux grands rectangles de papier sulfurisé et déposer au centre de chacun la moitié de la poêlée de légumes

Poser dessus les filets d'églefin assaisonnés, les napper du restant d'huile et de pastis et les saupoudrer de grains de fenouil



Fermer les papillotes et les enfourner 20 minutes

Servir immédiatement



Il faut aimer le goût anisé

Pour le repas : 50 g avocat citron + 50 g de truite fumée (5sp vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□) -papillote anisée d'églefin (3 sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -150 g de pommes de terre de Noirmoutier (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□). Total : 13 sp vert □ -10 spl bleu□ – 7spv violet□)

Très bon vendredi

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés