

Papillote de poisson citronnée et petits légumes

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de poisson de votre choix
- 1 tomate
- ½ courgette
- ½ poivron de la couleur que vous souhaitez
- 3 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- le jus ½ citron
- 2 - 3 amandes
- 1 cuillère à soupe de crème de soja
- 1 petite cuillère café d'eau
- Épices de votre choix n'hésitez pas à mélanger : Aneth, ciboulette, fenouil, coriandre, marjolaine, sauge..
- Papier sulfurisé

Préparation 20 minutes / Cuisson 20-25 minutes

- Préchauffer le four à 210°C
- Il est important que les légumes soient couper finement pour obtenir une cuisson uniforme du plat.
- Laver la tomate et la courgette et les couper en fines tranches
- Laver le poivron, ôter les pépins et le couper en fines lamelles
- Laver les champignons, couper les pieds et émincer les finement
- Éplucher la gousse d'ail, là couper en deux dans le sens de la hauteur, ôter le germe au centre et couper l'ail en petits dès
- Couper les amandes en morceaux
- Sur une feuille de papier sulfurisé d'une longueur d'environ 30cm:
- Disposer les légumes au centre
- Ajouter le filet de poisson sur les légumes et verser l'eau sur le poisson
- Ajouter les amandes
- Arroser de crème de soja et de jus de citron et parsemer d'épices
- Plier la papillote :
- Plier la feuille de papier sulfurisé en deux : prendre l'extrémité gauche et la replier complètement sur celle de droite
- En commençant par le bord le plus long et en alternant à chaque fois, replier les extrémités plusieurs fois sur elles mêmes 1 cm environ (faire un accordéon) à chaque fois afin d'assurer l'étanchéité de la papillote
- Enfourner environ 20 minutes (la cuisson doit être ajuster selon l'épaisseur de votre poisson)
- Lorsque la papillote est cuite la disposer au centre d'une assiette et déguster

Accompagnement

- Ce plat est idéal pour un dîner rapide et plaisir !