

Papillotes de poisson au fromage frais

Pour 4 personnes



2 carottes
1 courgette

4 beaux filets épais de poisson blanc (cabillaud, lieu, flétan, ...)

sel, poivre

4 portions de fromage frais à l'ail et aux fines herbes (type Boursin, Tartare, ...)

1 petit bouquet de persil plat
huile d'olive



Peler les carottes, laver la courgette, émincer en tagliatelles à l'aide d'un économe ou d'un taille-légume.

Laver les filets de poisson et les sécher avec du papier absorbant.

Poser 4 grandes feuilles de papier transparent pour papillotes ou sachets de cuisson coupés sur 4 assiettes à soupe, disposer les légumes préparés et poser 1 filet de poisson sur chacune.

Assaisonner.

Diviser et répartir sur chaque filet de poisson.

Parsemer.

A volonté, ajouter un petit filet.

Cuisson:

Fermer les papillotes en faisant plusieurs plis sur le dessus et attacher avec de la ficelle de cuisine, du raphia, les poser sur une plaque de cuisson et glisser au four préchauffé à 180-200°C, pour 10 à 15 min. de cuisson ou cuire dans une poêle à frire avec couvercle.

Variante:

Fermer avec une pincette en bois.