



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 feuilles de papier cuisson
- 4 filets de poisson (saumon, cabillaud,)
- Citron vert
- Aneth, sel et poivre
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (Th 6)
2. Poser le filet de poisson sur la feuille de papier cuisson
3. Assaisonnez avec le citron vert, les épices et herbes et l'huile d'olive
4. En accompagnement prévoir du riz et une julienne de légumes
5. Replier la papillote

Cuisson

10 à 15 minutes environ selon épaisseur du filet

Servir la papillote dans l'assiette

Technique de la papillote

Replier les 2 bords sur le dessus et les enrouler.

Replier de chaque côté vers le dessous de la papillote. Ainsi vous pourrez la transporter sans que le jus ne puisse s'échapper.



Idées

- D'autres herbes peuvent être sélectionnées
- Si vous mettez les légumes dans la papillote, les faire cuire au préalable, car sinon ils ne seront pas cuits