

Papillote de sabre aux petits légumes

CUISIMAGES

Réf :
2007

Type :
Poisson

Préparation :
15 min
Repos:

Cuisson :
25 min

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingédients pour 4 personnes

- 500 g de filet de sabre
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



Préchauffer le four à 200°C pendant 15 min.

Coupez le filet de sabre en 4 portions égales.

Coupez la courgette en fins bâtonnets.



Coupez le citron et la tomate en fines rondelles.

CUISIMAGES

Ciselez la ciboulette.

Coupez 4 carrés de papier aluminium et versez un peu d'huile d'olive.

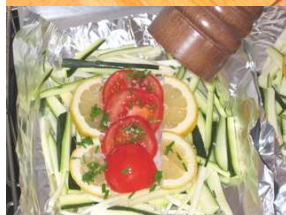
Déposez les filets de sabre et entourez les de courgette.



Répartissez les rondelles de citron et de tomate.

Salez, poivrez, parsemez de ciboulette et versez le reste d'huile d'olive.

Fermez les papillotes et enfournez pour 20 min.



Conseils Variante Vin

Egalement délicieux froid.

Riesling