

Papillotes de poisson



Ingrédients nécessaires

poisson blanc : 300g
fromage blanc : 2cs
échalote : 3
aneth : 2cc
gruyère râpé : 2cs
carotte : 3
crème liquide : 2cs
poireau : 1
saumon frais : 300g

Préambule

Certains plats sont diététiques et savoureux. Pourquoi ne pas découvrir une nouvelle façon de cuisiner le poisson ? Avec ces papillotes, tu vas être convaincu ! Régale-toi avec Lapinou, qui les adore ! En plus, il y a des carottes dedans !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Découpe, puis rince ton poireau et tes échalotes.



Etape 2

Epluche les carottes et découpe-les en bâtonnets.



Etape 3

Fais revenir les échalotes 3 minutes dans une poêle, puis ajoute le poireau et laisse à nouveau 3 minutes. Ajoute les carottes et laisse-les cuire 20 minutes en baissant le feu. Sale et poivre.



Etape 4

Ajoute de la crème dans tes légumes ainsi que l'aneth.



Etape 5

Dépose ton saumon dans tes papillotes. Ajoute le poisson blanc par dessus. Il peut s'agir de plie, de colin ou du poisson de ton choix. Ajoute tes légumes au dessus. Si tu n'as pas de papillotes en silicone, tu peux utiliser du papier aluminium épais.



Etape 6

Mets ton fromage blanc dans un petit récipient. Poivre-le et mélange.



Etape 7

Répartis-le sur tes papillotes et ajoute le gruyère râpé par dessus. Tu peux également remplacer le gruyère et le fromage blanc par un fromage aux herbes que tu trouveras dans le commerce.



Etape 8

Ferme tes papillotes et fais-les cuire au four à 180°C pendant 50 minutes. Demande à un adulte de les sortir du four. Elles sont prêtes ! Tu peux les servir avec du riz ou un autre accompagnement. Bon appétit !

