

Papillote Cabillaud petits légumes

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 4 filets de cabillaud
- 2 navets
- 2 tomates
- 3 carottes
- 2 fenouils
- 2 oranges
- 4 petites pommes de terre
- 4 cuillères à soupe de vin blanc
- 4 cuillères à café d'estragon



Préparation :

- Coupez les légumes en lamelles, tranchez les pommes de terre et les tomates.
- Dans une poêle chaude, faites revenir navets, carottes, fenouils dans 1 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe de vin pendant 10 mn.
- Epluchez à vif les oranges.
- Coupez 4 carrés de papier sulfurisé, rangez les pommes de terre et tomates, assaisonnez.
- Posez les filets de poisson sur les légumes, saupoudrez d'estragon et posez les tranches d'oranges.
- Répartissez de part et d'autre de la préparation des légumes de la poêle.
- Fermez hermétiquement les papillotes.
- Mettez dans un plat à four chaud 200°c pendant 20 mn.

Jacqueline et Jean-Claude les 4 et 5 Février 2019