

Papillote de daurade aux petits légumes

PRÉPARATION 30 min ■ **CUISSON** 3 + 5 + 10 min ■ **NIVEAU** très facile

POUR 6 PERSONNES

- 6 filets de daurade
- 800 g de pommes de terre Ratte
- 250 g de tomates cerises
- 1 brocoli
- 2 échalotes
- 1 jus de citron
- 3 cuil. d'huile d'olive
- Poivre
- Gros sel
- Sel

MATÉRIEL Alfapac

- Papier cuisson

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Éplucher et hacher les échalotes. Prélever les bouquets de brocoli. Éplucher, puis couper les pommes de terre Ratte en rondelles. Laver et couper les tomates en deux.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée (10 g de gros sel par litre d'eau), puis y faire cuire les bouquets de brocoli pendant 3 minutes. Les égoutter, les passer aussitôt sous l'eau froide et les égoutter à nouveau.

Disposer les rondelles de pommes de terre dans une casserole, recouvrir d'eau froide, ajouter une grosse pincée de gros sel, porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Enlever les arêtes des filets de daurade, puis retirer la peau. Les couper en deux dans la longueur.

Poser six grands rectangles de papier cuisson sur le plan de travail. Disposer un fond de légumes sur chaque papier cuisson, déposer les filets de daurade par-dessus, puis saler. Fermer les papillotes hermétiquement en repliant le papier, puis enfourner à 210 °C (th. 7) pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer la vinaigrette. Dans un bol, verser le jus de citron, puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les échalotes hachées et l'huile d'olive tout en fouettant.

Juste avant de servir, ouvrir les papillotes et les arroser de vinaigrette à l'échalote.



Le plus du Chef

Selon la saison, remplacez les brocolis par des courgettes ou du fenouil.

Vous pouvez utiliser une pince à épiler pour retirer plus facilement les arêtes des filets.

