

CABILLAUD EN PAPILOTE A LA FONDUE DE POIREAUX

Plat principal

Préparation :  10 mn
Cuisson : 10 mn + 7 mn

Quantité :  2 personnes

Ingrédients :

2 filets de cabillaud (120 g x 2)

2 blancs de poireaux

½ oignon

Coriandre fraîche ou surgelée

1 c. à café d'huile

Jus de citron

Curry, sel, poivre

2 feuilles de papier sulfurisé

Préparation :

Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle anti-adhésive huilée, y ajouter les poireaux coupés en tronçons, 1 cac de curry ou plus, si vous aimez les épices, le sel et le poivre.

Laisser cuire les poireaux à couvert pendant 20 mn.

Déposer un lit de poireaux sur chaque feuille de papier, le filet de cabillaud arrosé du jus de citron et la coriandre. Fermer les papillotes, les déposer sur un plat et les cuire 7 mn au four préchauffé à 200°C (15 mn si votre poisson est épais).