

Dos de cabillaud en papillote

Recette proposée par Nicolas, Raisonnable, Pour 2 personnes

Préparation: 15 minutes Cuisson: 25 minutes



Les ingrédients:

- 2 dos de cabillaud
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 grains d'ail
- Sel Poivre
- Herbes de provence
- Huile d'olive
- Curry

Comment faire:



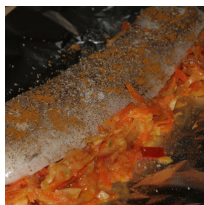
1) Peler la carotte et la courgette. éplucher l'oignon et les grains d'ail. -



2) Râper la courgette et la carotte, couper en dés la tomate, couper en lamelle l'oignon et l'ail. -



3) Faire pré-cuire tous les légumes avec un filet d'huile d'olive. -



4) Disposer ensuite sur du papier aluminium la préparation au légume puis rajouter un dos de cabillaud par dessus. Saler, poivrer, mettre un peu de curry et des herbes de provence. -



5) Replier le papier d'aluminium et enfournez à 200°c pendant 15 à 20 minutes. -

Le petit plus

Vous pouvez accompagner le poisson avec des pâtes ou du riz...

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2020 - www simplement-cuisine.fr