



Papillote de cabillaud à la mangue...

4 portions de dos de cabillaud.
8 grosses crevettes
2 bâtons de vanille 1 belle mangue
Gingembre frais
Sel poivre du moulin
Huile d'olive
Pouces d'alfafa facultatif

Préchauffe le four à 180° pelle et coupe la mangue en fines lamelles. Coupe les gousses de vanille en deux. Décortique les crevettes. Découpe 4 feuilles de papier sulfurisé, prépare les papillotes en déposant au centre de chaque feuille de papier sulfurisé des lamelles de mangue. Dépose un dos de cabillaud et 2 crevettes, ajoute la gousse de vanille fendue en deux. Sale, poivre généreusement et arrose d'un filet d'huile d'olive. Referme bien hermétiquement les papillotes enfourne pour 15 minutes de cuisson. Servir avec du riz.