



papillote

de poisson blanc

sauce aux câpres

Pour deux :

3 blancs de poireaux

2 beaux filets de poisson blanc
(lieu, merlan, cabillaud...)

3 Cs. de crème fraîche épaisse

4 CS. de câpres

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préchauffe le four à 180 °. Rince les blancs de poireaux, coupe-les en rondelles très fines. Dans une poêle, fais revenir rapidement les poireaux avec l'huile d'olive à feu doux, pendant 3 min. Coupe 2 grands carrés de papier sulfurisé. Dépose la moitié des poireaux au centre de chaque carré. Ajoute par-dessus 1 filet de poisson, la moitié de la crème fraîche légèrement battue et la moitié des câpres. Sale et poivre. Ferme les papillotes bien hermétiquement. Enfourne pour 15 à 20 min de cuisson, selon l'épaisseur des filets. Astuce: Quand la papillote gonfle, c'est cuit !