



## Papillottes de poisson pour les nuls

Plat principal

Très facile : 

Bon marché : 



---

**Préparation : 5 min**

**Cuisson : 20 min**

---

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- filet de poisson : 250 g/personne
- légumes congelés coupés en allumettes
- oignon
- citron
- aneth
- sel poivre
- huile d'olive

### Préparation :

Recette parfaite pour les nuls, les stressés ou les visites surprises, il suffit d'avoir tous les ingrédients au congélateur!

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps, sur la plaque du four, étalez une feuille de papier aluminium assez grande.

Versez quelques goutte d'huile d'olive sur lesquels vous déposerez les filets de poisson, puis dessus les légumes, quelques rondelles d'oignons, l'aneth, sel, poivre, huile d'olive, citron avec modération.

Pliez la feuille d'aluminium en quatre, en vous assurant que le jus ne puisse pas d'échapper.

Puis, enfournez pendant 20 min environ (selon l'épaisseur du poisson).

Présentez les légumes sur le filet, sans la feuille d'alu, et accompagnez de riz ou de tagliatelles 3 couleurs.

---



Recette proposée par aude\_140



**marmiton**

Votre avis  
compte beaucoup  
pour nous !

Je donne mon a

© Marmiton.org, 1999-2011

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**