

Dos de cabillaud en papillotte



Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Pour 2 personnes

Recette proposé par Nicolas

Liste des ingrédients

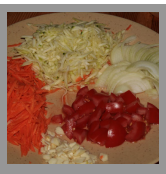
- 2 dos de cabillaud
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 grains d'ail
- Sel Poivre
- Herbes de provence
- Huile d'olive
- Curry

Etape 1



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

Etape 2



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

Etape 3



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

Etape 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.

Etape 5



Replier le papier d'aluminium et enfournez à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

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