

# Papillote de Cabillaud au poivron rouge et pastis

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 251.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.225

## Les ingrédients

- 800.0 gr Cabillaud
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 4.0 cc Huile d'Olive
- 4.0 cc Pastis 45%
- 1.0 u Sel
- 100.0 gr Sauce au poivre
- 1.0 u Laurier feuille
- 4.0 cc Persil

Préchauffez votre four à 200°C

## Préparation du poisson

Découpez le pavé de cabillaud en 4 morceaux égaux.

## Preparation legumes

Lavez et epluchez l'oignon, puis coupez le en dés.

Lavez et détaillez en dés le poivron rouge.

Mélangez l'oignon et le poivron dans un bol.

## Cuisson

Avec du papier sulfurisé, confectionnez 4 papillotes. Placez y le pavé de cabillaud, répartissez les légumes, le laurier, salez et poivrez à votre convenance.

Puis mettez un trait d'huile d'olive et un trait de pastis.

Fermez la papillote, et enfournez pour 30-45min en fonction de l'épaisseur de votre pavé.

**Présentation**

Parsemez le persil ciselé, et proposez cette papillote avec un risotto.