

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.