

# Papillote de colin à la tomate

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 170 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.525

## Les ingrédients

- 400.0 gr Colin
- 8.0 cs Sauce Tomate
- 2.0 u Tomate
- 1.0 cc Romarin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 4.0 cc Huile d'Olive

Préchauffez le four à 180°C

## Réalisation des papillotes

Dans un feuille de papier aluminium, mettre au centre le morceau de colin. Salez et poivrez à votre convenance. Puis mettez: 2cuillères à soupe de sauce à la tomate, et la moitié de la tomate coupée en dés. Ajoutez un peu de romarin et une cuillère à café d'huile d'olive. Fermez la papillote. Renouvelez l'opération pour les 3 autres morceaux. Placez les papillotes dans un plat allant au four. Enfourez-le tout pendant 40minutes.

## Présentation

A servir aussitôt avec un riz blanc basmati.