

Papillotes de Merlu au citron

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 95.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.125

Les ingrédients

- 4.0 u Merlu
- 1.0 u citron
- 100.0 gr Aneth
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C

Préparation du poisson

Dans une feuille d'aluminium, mettre votre pavé de merlu. Ajoutez le sel, le poivre, les rondelles de citron. Fermez la papillote. La mettre dans un plat allant au four.

Cuisson

Enfournez pendant 15min, vérifiez la cuisson en ouvrant la papillote et en piquant avec un couteau.

Présentation

A proposer avec des tagliatelles fraîches.