

Truite en papillote à la fondue de tomates

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 269.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.877

Les ingrédients

- 600.0 gr Truite
- 7.0 u Tomate
- 3.0 u gousse ail
- 1.0 u Sucre en morceaux
- 2.0 cs Romarin
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la fondue de tomates

Pelez et épépinez les tomates. Découpez la chair en cubes. Épluchez et écrasez les gousses d'ail. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les cubes de tomates, l'ail, le sucre, salez et poivrez à votre convenance. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant min.

Préchauffez le four à 180°C (Th6)

Préparation des papillotes

Lavez et videz-les truites puis essuyez-les avec du papier sopalin. Sur un papier aluminium, mettre une cuillère à soupe de fondue de tomates, puis disposez par dessus la truite et recouvrez la de fondue de tomate, mettre un peu de romarin et fermez la papillote. Recommencez de la même manière pour les autres truites. Disposez ainsi les papillotes dans un plat allant au four.

Cuisson

Enfournez pendant 10 minutes

Présentation

Servir chaud directement dans une assiette.