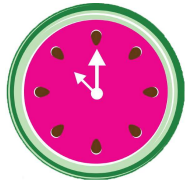
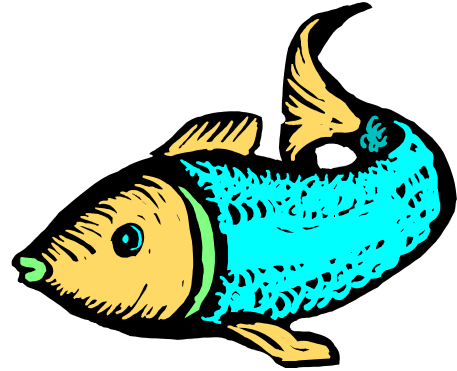


Papillote de poisson



45 min



Pour 4 personnes :

- 4 filets de poisson (cabillaud, colin, maquereau, saumon...)
- Moutarde forte
- 4 tomates
- 2 citrons
- Herbes de Provence

Préchauffer le four thermostat 7 (210°C).

Rincer et couper les citrons et les tomates en rondelles.

Sur de grands carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé, étaler 2 rondelles de citron, 2 ou 3 rondelles de tomates, puis parsemer le tout d'herbes de Provence.

Badigeonner les filets de poisson de moutarde forte sur les deux faces, puis les poser sur les rondelles de citron et de tomates.

Les recouvrir d'herbes de Provence, puis à nouveau de rondelles de tomates et de citron.

Fermer les papillotes et les poser dans un plat creux allant au four.

Faire cuire au four environ 30 minutes, puis déguster.