

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Papillote de rouget



Poisson Paleo sans lactose

Imprimer

Commenter

Préparation: 30 min

## Ingrédients

- 4 filets de rougets barbets
- 1 courgette jaune
- 1 courgette verte
- 1 à 2 carottes (selon la taille)
- 1 fenouil
- 12 tomates cerises
- 4 gousses d'ail
- 12 olives noires (dénoyautées)
- 1 branche d'origan
- 1 branche de sarriette
- 1 citron jaune
- Huile d'olive
- Sel rose de l'Himalaya

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition.
2. Préparez les ingrédients : tranchez le fenouil dans sa hauteur, réalisez des tagliatelles de courgette verte et de carotte, taillez à la mandoline des rondelles de courgette jaune, coupez les olives en rondelles, les tomates cerises en deux et écrasez les gousses d'ail (en conservant la peau) avec le côté plat d'un grand couteau.
3. Coupez 4 grandes feuilles de film de cuisson transparent (ou de papier sulfurisé).
4. Disposez sur chacune d'elles quelques rondelles de courgette jaune, les « tagliatelles », un filet de rouget, du fenouil, des tomates cerises, des olives, quelques feuilles d'origan et de sarriette et la gousse d'ail écrasée. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron et salez à votre convenance.
5. Fermez bien les papillotes à l'aide d'une ficelle de cuisson puis placez-les sur le tamis. Couvrez pendant environ 10 minutes.
6. Servez aussitôt !

*Cette recette de papillote de rouget a été réalisée par la blogueuse Paris d'Epices.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram