



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Papillote de panga aux épices .



Ingrédients :

- 2 filets de panga
 - 2 petits cornichons
 - Gingembre, menthe
 - Graines de sésame
 - Jus de citron
 - Paprika doux, 5 baies
-
- Décongeler les filets de panga. Préchauffer le four à 180°C th. 6
 - Recouvrir un plat allant au four d'une feuille sulfurisée
 - Déposer les filets et arroser de jus de citron
 - Parsemer d'épices en les étalant sur la surface du poisson
 - Rajouter les cornichons coupés en rondelles
 - Refermer la papillote à l'aide de cure-dents
 - Enfourner pour 35 minutes à 180°C th. 6