



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

. Papillote de panga aux petits légumes .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- ½ c.à.c de fumet de poisson
- 1 c.à.c ½ de crème fraîche épaisse
- 1 c.à.c de graines de sésame doré
- 1 carotte
- 1 champignon de Paris
- 1 filet de panga surgelé
- Jus de citron jaune
- Lamelles de poivron jaune grillé
- Persil, sel, poivre gris, coriandre, persil
- Quelques fèves surgelés
- Zestes de citron jaune

- 3 heures avant la préparation sortir le poisson du congélateur. Préchauffer le four th. 7
- Couper le champignon en fines lamelles et dés, zester ¼ du citron jaune
- Zester des filaments de carotte et couper le reste en fines lamelles et dés
- Sur une feuille d'aluminium placer au centre le poisson
- Recouvrir du jus de citron, des zestes de citron et carotte puis des petits légumes
- Parsemer de sel, poivre gris, persil et coriandre
- Rajouter la crème fraîche, badigeonner du fumet de poisson et le restant de petits légumes
- Refermer hermétiquement la papillote en tournant les bouts et en superposant les bords
- Enfourner 30 minutes th. 6-7. Au bout de 15 minutes faire cuire les fèves dans de l'eau salée
- Laisser cuire à feu vif pendant 10 - 15 minutes puis égoutter
- Accompagner avec la papillote, parsemer des graines de sésame doré



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs