Papillote de colin à la provençale

07/03/2017 à 13h58

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 4 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pavés de colin frais ou surgelé
- 4 tomates grappe
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- basilic frais ou surgelé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

- Lavez, puis découpez les tomates en rondelles et placez-en la moitié sur votre feuille de papier sulfurisé;
- Ajoutez l'ail et l'échalote émincés, disposez votre filet de colin, ajoutez l'autre moitié des tomates et arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez;
- Refermez la papillote et faites cuire 4 minutes au micro-ondes (si le poisson est frais ou décongelé) ou 8 minutes au four traditionnel déjà préchauffé (180°C thermostat 6).

L'astuce du chef :

Vous pouvez ajouter aux tomates, des champignons, des courgettes, du poivron, des poireaux découpés en julienne… selon votre inspiration et le contenu de votre frigo.