Papillottes de poissons et crustacés

30/11/-1 à 00h00

Par Christophe Leborgne

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 6 rectangles de papier cuisson (20 sur 30cm).
- 1 assortiment de 160 g de poissons frais en filets (saumon, daurade, merluchon...)
- 50g de palourdes
- 100g de moules
- 12 crevettes
- 1 assortiment de légumes (carottes, poireau, tomates, fenouil…)
- 1 gousse d'ail
- 3 citrons
- sel, poivre, huile d'olive.

Préparation :

- Taillez les filets de poissons en morceaux.
- Epluchez et taillez les légumes, faites-les cuire séparément en préservant leur couleur et leur texture.
- Sur les rectangles de papier cuisson préalablement huilés, disposez les légumes ainsi que les morceaux de poissons assaisonnés.
- Ajoutez les palourdes lavées, les moules et les crevettes ainsi que l'ail.
- Repliez le rectangle de moitié et pliez les bords d'un demi-centimètre, trois ou quatre fois pour former un demi-cercle.
- Fixez la pliure avec une agrafe métallique.
- Passez la papillote au four bien chaud (thermostat 6/180°C à chaleur tournante) pendant 8 à 15 minutes.
- Dressez à la sortie du four.
- Accompagnez avec les demi-citrons.