

Papillote de cabillaud au vert de bettes et aux champignons

Ingrédients (pour une portion):

40 g de filet de cabillaud (cru) ou un autre filet de poisson
1 poignée de feuille de bettes ou d'autres légumes de saison.
2 chapeaux de champignons de Paris
1 cuillère à café d'huile d'olive
¼ de citron

Préparation :

- Préparer soigneusement les feuilles de bettes en retirant les côtes et les grosses nervures,
- Les laver et les passer 10 minutes à la vapeur, les ciseler grossièrement,
- Laver, peler et émincer les champignons,
- Placer sur une feuille de papier sulfurisé les bettes, les champignons,
- Placer pardessus, le poisson et l'huile d'olive,
- Parsemer d'herbes aromatiques au choix (aneth, basilic, safran,...)
- Refermer en forme de papillote et cuire au four pendant 10 à 15 minutes
- Sur l'assiette, déplier la papillote et arroser le tout de quelques gouttes de jus de citron.
- Pour un repas complet, servir avec un accompagnement de pommes de terre persillées, de pâtes ou de riz, par exemple.

Amal ALAOUI
Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE