

Poissons

Paupiettes de poisson



40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

273

CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour la paupiette de poisson

250 g **Filet(s) de cabillaud**
 50 g **Fromage ail et fines herbes**
 2 **Tomates séchées**
 0.5 **Courgette**
 4 feuille(s) **Persil plat**
 2 trait **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la paupiette de poisson

- 1 Etaler le fromage frais sur tout le filet de poisson à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper les tomates séchées en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau d'office puis les disposer sur le filet de poisson.
- 3 Répartir une feuille de persil plat entre chaque morceau de tomate. Saler et poivrer.
- 4 Enrouler le filet de poisson sur lui-même et le nouer à l'aide de ficelle de cuisine.
- 5 Nouer la paupiette de poisson permet de lui faire garder sa tenue pendant la cuisson.
- 6 Détailler de fines rondelles de courgettes à l'aide d'une mandoline.

Étape 2

Cuisson de la paupiette de poisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Disposer un grand rectangle de papier sulfurisé dans un plat allant au four.
- 3 Poser la paupiette dans un plat allant au four permet de

pouvoir la servir directement à table mais aussi de contenir un éventuel débordement de jus.

- 4 Disposer les rondelles de courgettes en rosace. Saler et poivrer.
- 5 Poser la paupiette de poisson puis verser l'huile d'olive.
- 6 Enfermer la paupiette de poisson à l'aide de ficelle de cuisine.
- 7 Enfourner pendant 15 à 20 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Ouvrir la papillote et servir de suite.