

Papillotes de truite

4 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ cul-de-poule
- ❖ papier d'aluminium

Ingrédients :

- ❖ 4 pavés de truite saumonée (130 g chacun)
- ❖ 150g de pois mange-tout
- ❖ 1 poivron jaune (ou autre couleur)
- ❖ ½ oignon rouge
- ❖ 1 citron
- ❖ 30 ml d'huile d'olive
- ❖ 1 bouquet de coriandre
- ❖ Au goût sel, poivre

Méthode :

Couper les pois mange-tout en julienne

Effiler et équeuter les pois mange-tout. Couper finement dans le sens de la longueur. Déposer dans un cul-de-poule.

Couper le poivron jaune en julienne

Couper le poivron en deux, retirer la queue et les graines et ôter les parties blanches à l'intérieur. Couper finement le poivron. Ajouter dans le cul-de-poule.

Émincer l'oignon rouge

Éplucher l'oignon rouge et le couper finement dans le sens des traits apparents de l'oignon. Ajouter dans le cul-de-poule.

Hacher la coriandre

Laver la coriandre, puis l'assécher. Retirer les feuilles des tiges et les hacher finement. Ajouter avec les légumes, assaisonner et mélanger.

Épisode 46 – Papillotes et pizza barbecue à la truite

Couper le citron

Couper le citron en fines tranches.

Emballer la truite en papillotes

Déposer 4 carrés de papier d'aluminium sur la table de travail.
Déposer les légumes sur le papier, ajouter le pavé de truite, déposer 2 tranches de citron sur la truite, arroser d'un filet d'huile d'olive, puis assaisonner de sel et de poivre.

Refermer les papillotes

Replier le bas et le haut du papier sur la truite, vriller les côtés comme un emballage de bonbon.

Préchauffer le BBQ

Cuire les papillotes

Déposer les papillotes sur le barbecue, cuire durant 15 minutes à feu moyennement élevé ou cuire au four à 350° F (180°C).

Variante: On peut remplacer la truite par du saumon ou du flétan.