

Filet de féra et légumes en papillote

Préparation : 20 min – Cuisson : 25 min

Ingrédients (4 pers.)

600 g de filet de féra
240 g de tomates cerises
200 g de carottes
200 g de haricots verts
150 g de céleri pomme
150 g d'oignons
100 g de courgettes
1 citron jaune
Sarriette, thym et romarin
Poivre blanc
Sel
1 c. à c. de fumet de poisson
1 c. à s. d'huile d'olive
4 feuilles de papier sulfurisé

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un plat pour le four, disposer l'oignon haché, et poser dessus les filets de féra. Disposer autour les petites tomates, des dés de citron ainsi que son jus dans lequel on a ajouté le fumet de poisson, du sel et du poivre. Enfourner pendant 15 minutes.

Découper les légumes en lamelles. Les blanchir rapidement dans une eau bouillante salée à découvert.

Dans une feuille de papier sulfurisé, mettre les légumes avec la sarriette, le thym, le romarin, du sel de Guérande, du poivre et 1 c. à s. d'huile. Fermer la feuille pour former une papillote. Enfourner les papillotes pendant environ 5 minutes.

Dressage

Récupérer le jus de cuisson du poisson et disposer une c. à s. de ce jus sur le poisson au moment de le servir accompagné de sa papillote légèrement ouverte sur le dessus.

