

Papillotes de poisson

Ingrédients (4 personnes) :

- filets de poisson blanc surgelé
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 2 citrons
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Basilic
- Poivre



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 40 min

Préparation :

Laver le poivron et couper en très fines lamelles.

Couper les tomates en tranches. Il en faudra à peu près 8 par papillotes.

Prendre du papier aluminium et le garnir d'un filet de poisson, ajouter des dés de poivron et de la tomate.

Y verser le jus d'un demi-citron, de 2 cuillères d'huile d'olive, le poivre et 2 pincées de basilic.

Former une papillote y mettre au four T°180C pendant environ 40 mn bien vérifier pendant la cuisson ; son temps dépend de la qualité du four.