

Papillotes de Cabillaud à l'Italienne

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-----------------|--------------------|
| - CABILLAUD | 800g darne ou cœur |
| - COURGETTE(S) | 2 |
| - TOMATE(S) | 2 |
| - BASILIC | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |
| - HUILE D'OLIVE | |

Recette:

- Préchauffez le four à 210°C.
- Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles.
- Lavez et coupez les tomates en rondelles.
- Dans du papier aluminium, déposez des rondelles de courgettes et le cabillaud par dessus. Recouvrez de tomates. Parsemez de basilic haché, salez et poivrez. Arrosez le tout d'une cuillère d'huile d'olive. Fermez la papillote hermétiquement.
- Recommencez l'opération autant de fois que vous avez de morceaux de poisson.
- Placez au four pendant 20 minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Accompagnement:

Accompagnez ce plat de riz blanc.