Recette de Poisson

Papillotes de bar au petits légumes
(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 filets de bar (600 g à 700 g) ou 2 bars entiers
- 1 citron jaune
- 2 branches de thym
- 1 oignon
- 4 c. à soupe de vin blanc
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 20 g de margarine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Papier d'aluminium ou sulfurisé

Préparation

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7)
2. Pelez et coupez finement le poireau, les carottes, le céleri et l'oignon.
3. Déposez chaque filet de bar sur un papier d'aluminium ou sulfurisé, coupé assez grand pour bien envelopper les filets.
1. Recouvrez les filets de bar du mélange de légumes et de l'oignon) Ajoutez l'huile d'olive, le vin blanc, le thym, la margarine et 2 rondelles de citron par papillote
1. Salez et poivrez
2. Fermez bien les papillotes
3. Enfournez pendant 20 minutes dans un plat allant au four.

Bonne dégustation !

Annaelle LEVY-LUBOTSKY
Diététicienne
Tel: 06.69.15.19.18