



2 personnes



15 min



30 min

Dos de lieu noir en papillote

Coupez la courgette en rondelles.
Émincez les poireaux
Pelez et coupez le poivron en julienne.
Coupez les oignons en 4.
Posez du papier cuisson sur du papier d'alu.
Au milieu de chaque papillote, déposez des légumes, du poisson.
Déposez une tranche de citron sur le poisson.
Salez et poivrez.
Ajoutez du curcuma, de l'huile d'olive, de la crème et du vin blanc.
Fermez la papillote, mettez-la sur la plaque du four.
Faites cuire au four 30 min à 180°C.

2 morceaux de dos de lieu noir
4 courgettes
1 blanc de poireaux
2 oignons nouveaux
1 poivron rouge
sel-poivre
huile d'olive
crème liquide
curcuma
persil
2 rondelles de citron
vin blanc