



4 personnes



15mn



15mn

Papillotes de colin aux carottes

Peler les carottes et les émincer en julienne
Faire revenir les carottes à la poêle dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 à 10 minutes

Dresser la papillote avec le dos de colin au centre, les carottes, sel, poivre, herbes de Provence et piment + 1 cuillère à café de crème fraîche

Refermer la papillote et enfourner 15 minutes à 210°C

Colin : 4 dos

Sel : une pincée - poivre

Crème fraîche épaisse : 1 càc

Carottes : 4

Piment d'Espelette ou Tabasco

Huile d'olive

Herbes de Provence