

Filets de cabillaud sur lit de courgettes

4 morceaux de feuille à papillotes
(d'env. 38×35 cm)

400 g de courgettes, en tranches fines

1 oignon fane avec le vert,
en rouelles

1 c. s. d'huile d'olive

½ c. c. de sel, un peu de poivre

4 filets de cabillaud sans la peau
(MSC, d'env. 180 g), sans arêtes,
coupés en deux

1 c. s. d'huile d'olive

½ c. c. de sel, un peu de poivre

150 g de tomates cerises,
coupées en quatre

1 c. s. de feuilles de thym

4 olives noires dénoyautées,
hachées finement

1. Etaler les papillotes, côté papier vers le haut, sur le plan de travail.
2. Répartir les courgettes et l'oignon fane au centre des papillotes, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer. Poser deux moitiés de filet de poisson, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer. Répartir dessus les tomates cerises, parsemer de feuilles de thym.
3. Fermer les papillotes afin que la vapeur ne puisse pas s'échapper.

Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique: faire cuire les papillotes env. 15 min au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C). Oter du gril, ouvrir les papillotes avec des ciseaux, répartir les olives sur le poisson.

Portion: 231 kcal, pro 35g, glu 4g, lip 8g