



Papillote de cabillaud



Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 4 filets de cabillaud
- 4 carottes épluchées et coupées en fins bâtonnets
- 4 courgettes épluchées et coupées en fins bâtonnets
- 1 branche de céleri coupée en fins tronçons
- le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à café d'estragon coupé surgelé
- sel, poivre
- 4 feuilles de papier d'aluminium four préchauffé



Préparation

- Faire mariner les filets de poisson dans le jus de citron salé et poivré.
- Déposer sur chaque feuille de papier d'aluminium un filet de poisson et le recouvrir de bâtonnets de carottes, de courgettes et de céleri en branche.
- Saupoudrer d'estragon.
- Fermer bien hermétiquement les papillotes et les disposer sur la plaque du four.

