



Papillote de lieu à la provençale



Ingédients

- Pour 4 personnes
- 4 filets de lieu
- 1 aubergine épluchée et coupée en petits dés
- 1 courgette épluchée et coupée en petits dés
- 2 tomates épépinées et coupées en petits dés
- ½ poivron vert coupé en fines lamelles
- 1 gousse d'ail hachée
- sel, poivre
- 4 feuilles de papier d'aluminium four préchauffé



Préparation

- Disposer le mélange de légumes en 4 parts égales sur chacune des 4 feuilles de papier d'aluminium.
- Recouvrir avec les filets de poisson. Saler, poivrer et ajouter l'ail haché.
- Fermer bien hermétiquement les papillotes et les disposer sur la plaque du four.
- Laisser cuire 20 mn à thermostat 7.

