

Poissons

Loup aux cèpes en papillote



35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

214

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le loup aux cèpes

4 Filet(s) de bar
200 g Cèpe
8 tranche(s) Bacon
1 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1** Brosser les cèpes, les nettoyer à l'aide d'un chiffon humide.
- 2** Les cèpes sont délicats, il ne faut surtout pas les plonger dans l'eau pour ne pas les nettoyer car ils se gorgeraient d'eau et perdrait tout leur goût.
- 3** Emincer les champignons et les faire dégorger dans de l'huile d'olive.
- 4** Découper 4 feuilles de papier sulfurisé.

Étape 2

Préparation et cuisson des papillotes

- 1** Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2** Poser sur chaque feuille de papier sulfurisé 2 tranches de bacon, 1 filet de loup. Répartir des cèpes sur le poisson mais également autour.
- 3** Saler et poivrer. Ajouter un filet d'huile d'olive.
- 4** Refermer les papillotes et les enfourner pour 20 minutes dans le four préchauffé à 210°C (Th.7).

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les papillotes du four.
- 2 Servir le poisson directement dans la papillote, accompagné d'une purée de pommes de terre à l'huile d'olive.