Poissons

Papillotes de cabillaud à la noix de coco

30 min	10 min	20 min	0	349
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les papillotes

- 400 g **Cabillaud**
- 8 c. à soupe **Lait de coco**
- 2 c. à soupe **Noix de coco rapée**
- 200 g **Riz Basmati**
- 2 c. à café **Curry**
- 1 **Coriandre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des papillottes

1. Couper le cabillaud en 4 portions.
2. On peut parfaitement utiliser du cabillaud surgelé, prendre soin de le faire décongeler avant utilisation.
3. Saler et poivrer le poisson des deux côtés.
4. Découper des morceaux de papier sulfurisé de manière à pouvoir y déposer les morceaux de poisson.
5. Déposer un morceau de cabillaud au milieu de chaque feuille.
6. Arroser le poisson avec le lait de coco.
7. Saupoudrer de curry et parsemer de noix de coco râpée.

Étape 2

Cuisson des papillottes et du riz

1. Préchauffer le four à 210°C (Th.6-7).
2. Refermer soigneusement chaque papillote et les mettre dans un plat allant au four.
3. Faire cuire pendant 20 minutes.
4. Porter à ébullition une casserole d'eau salée et verser le riz.

5 Cuire le temps indiqué sur le paquet puis égoutter dans une passoire et réserver au chaud.

Étape 3

Dressage

1 Sortir les papillotes du four et les ouvrir.

2 Disposer le riz dans des assiettes et dresser les filets dessus.

3 Décorer avec de la coriandre et servir.