



Poissons

Papillotes de cabillaud à la noix de coco



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

349

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.