



Poissons

# Papillotes de lieu aux petits légumes



**55 min** 30 min 25 min 0 437

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les papillotes et les légumes

800 g **Lieu(s)**  
2 **Carotte(s)**  
1 **Poireau**  
4 **Pomme(s) de terre**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 branche(s) **Thym**  
1 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**  
1 **Sel**  
1 **Poivre noir**  
4 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
1 **Citron(s)**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Eplucher les carottes et les pommes de terre.
- 2 Les rincer à l'eau froide puis les éponger.
- 3 Couper la racine du poireau et retirer les feuilles vertes éventuellement abimées. Fendre le poireau en deux et l'émincer finement.
- 4 Le disposer dans une passoire et le rincer abondamment pour retirer la terre.

## Étape 2

### Préparation du poisson

- 1 Couper le filet de lieu en parts égales.
- 2 Retirer les éventuelles arêtes à l'aide d'une pince.

## Étape 3

### Façonnage des papillotes

- 1 Découper 8 grandes feuilles de papier sulfurisé (environ 40 cm de long).
- 2 Superposer 2 feuilles par papillote pour éviter qu'elles ne

percent à la cuisson.

- 3** Disposer sur chacune d'elle les légumes et le filet de lieu.
- 4** Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive, le thym et les graines de fenouil.
- 5** Refermer les papillotes en balluchon avec la ficelle de cuisine.

#### **Étape 4**

##### Cuisson et dressage des papillotes

- 1** Enfourner pendant 20 à 25 minutes.
- 2** Sortir les papillotes du four. Retirer la ficelle et servir sans attendre avec de la crème fraîche et du citron.