Poissons

Brochet au chou

45 min	15 min	30 min	0	548
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Pré-cuisson du chou

1. Enlever la côte centrale des feuilles de chou.
2. Tailler le chou en fines lanières avec le couteau éminceur.
3. Rincer le chou sous l'eau froide et l'égoutter dans une passoire.
4. Faire chauffer l'huile dans la sauteuse et faire suer le chou.
5. Saler, poivrer, puis mélanger avec une cuillère en bois. Couvrir et laisser cuire 15 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.

Étape 2

Pré-cuisson du poisson

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Couper le brochet en filets égaux et les assaisonner de sel et poivre.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faire dorer délicatement les filets de brochet, 1 minute de chaque côté.

Ingrédients
pour 4 personnes

Le poisson

800 g **Brochet(s) entier(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

La garniture

400 g **Chou(x) frisé(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Citron(s)**
30 cl **Crème fraîche épaisse**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 3

Montage des papillotes

1. Peler l'oignon rouge et le couper en rondelles avec un couteau éminceur. Couper également le citron préalablement lavé en rondelles.
2. Découper des grandes feuilles de papier sulfurisé selon le nombre de convives.
3. Déposer sur chaque feuille un petit tas de lanières de chou.
4. Surmonter d'un filet de brochet et le napper d'une cuillerée à soupe de crème épaisse.
5. Ajouter une rondelle de citron et une rondelle d'oignon rouge puis assaisonner de sel et poivre.
6. Rabattre les bords de la feuille de papier sulfurisé vers l'intérieur et enfermer le poisson hermétiquement en formant un paquet.
7. Déposer les papillotes sur une plaque et enfourner pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

1. A la sortie du four, déposer chaque papillote sur une assiette et les garder fermées jusqu'au service.