

Poissons

Papillotes de lieu jaune au lait de coco et piment d'espelette



45 min **30 min** **15 min** **0** **360**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les papillotes

4 **Filet(s) de lieu**
 40 cl **Lait de coco**
 250 g **Carotte(s)**
 250 g **Poireau**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 0.5 **Citron(s) confit(s)**
 1 **Coriandre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer l'oignon. Détacher les lanières en les déposant dans un bol.
- 2 Couper le citron confit en quartiers, gratter l'intérieur pour enlever la pulpe et la partie blanche de la peau.
- 3 Détailler le zeste en fines lanières. Réserver.
- 4 Tailler les carottes préalablement épluchées en bâtonnets à l'aide de la mandoline.
- 5 Laver les poireaux, enlever le plus gros du vert des feuilles puis la base. Les tailler en biseau avec la mandoline, vert en bas.
- 6 Autre méthode, couper les poireaux en deux puis les tailler en biseau au couteau.
- 7 Retirer la peau du lieu jaune avec un couteau filet de sole puis le couper en deux pavés.
- 8 Dans un bol, verser le lait de coco et le piment d'Espelette. Saler et mélanger.

Étape 2

Blanchiment des légumes

- 1 Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- 2 Blanchir les oignons pour en extraire le jus puis les réserver dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 3 Blanchir les carottes puis les poireaux. Les réserver dans un même bol.

Étape 3

Préparation des papillottes

- 1 Préchauffer le four à température maximum, ici 275°C (Th.9).
- 2 Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer un lit de légumes.
- 3 Poser le pavé de poisson sur les légumes, saler et poivrer.
- 4 Napper de sauce au lait de coco et piment d'Espelette.
- 5 Replier la papillote par le dessus puis tordre les extrémités pour la rendre étanche, sans déchirer le papier. Déposer la papillote dans un plat allant au four.
- 6 Déposer le plat dans le four et cuire pendant 15 minutes.

Étape 4

Préparation du condiment

- 1 Dans un saladier, déposer les pétales d'oignons blanchis.
- 2 Ajouter la coriandre préalablement effeuillée et les zestes de citron. Mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Vérifier la cuisson avant de dresser les papillotes. Si le poisson est souple sous le doigt alors il est cuit.
- 2 Déposer les papillotes dans des assiettes et les ouvrir légèrement.
- 3 Déposer quelques pincées du condiment dans l'ouverture et servir.