



Poissons

Rougets et tomates cerises en papillote



20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

408

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour les papillotes

12 **Filet(s) de rouget**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 **Tomate(s) cerise**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à café **Herbes de
Provence**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des papillotes

- 1 Préchauffer le à 180°C (Th.6).
- 2 Découper 4 rectangles de papier sulfurisé.
- 3 Couper les tomates cerises en deux.
- 4 Éplucher et hacher finement l'ail.
- 5 Déposer 3 filets de rougets dans chaque rectangle de papier sulfurisé.
- 6 Napper d'un filet d'huile d'olive.
- 7 Ajouter le hachis d'ail, les herbes de Provence et assaisonner.
- 8 Ajouter les tomates cerises.
- 9 Fermer hermétiquement les papillotes en les roulant sur les bords.
- 10 Les déposer sur une plaque de four, laisser cuire pendant 10 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les papillotes du four, les dresser sur des assiettes.

- 2 Ouvrir les papillotes à l'aide de ciseaux au dernier moment.