Poissons

Rougets et tomates cerises en papillote

20 min	10 min	10 min	0	408
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.