



Papillote de cabillaud au fenouil et à l'aneth

Avec des pommes de terre sautées et du concombre avec une vinaigrette à l'orange



CABILLAUD

Ce poisson maigre contient des omégas bons pour le coeur et le cerveau. Évitez les cuissons sur feu trop vif pour garder le moelleux de sa chair fine.



Pommes de terre à chair ferme



Thym séché



Fenouil *



Orange



Concombre *



Filet de cabillaud sans peau *



Aneth frais *

Total : 40-45 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

La cuisson en papillote est une préparation simple et rapide qui conserve toutes les saveurs des ingrédients. Le goût anisé du fenouil et la douceur de l'orange révèle à merveille la saveur du cabillaud. En accompagnement, vous servirez des pommes de terres agrémentées de thym et une salade de concombre légère et fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, wok ou sauteuse, râpe, feuille d'aluminium et bol.

Recette de papillote de cabillaud au fenouil et à l'aneth : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Chauffez la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** et le **thym** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LE FENOUIL

Pendant ce temps, coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur. Taillez le légume en fines lamelles. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok et faites-y cuire le **fenouil** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif.



3 RÂPER ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, râpez le zeste de l'**orange** et pressez le **jus**. À l'aide d'un éplucheur, coupez le **concombre** en fines lamelles dans le sens de la longueur.



4 PRÉPARER LES PAPILOTES

Répartissez le **fenouil** sur une feuille d'aluminium par personne. Déposez le **cabillaud** et un brin d'**aneth** par-dessus. Parsemez d'une cc de **zeste d'orange** par personne et versez une cs de **jus d'orange** par personne. Salez et poivrez. Refermez bien les papillotes et enfournez-les 11 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le **poisson** soit cuit.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, ciselez le reste d'**aneth**. Dans le bol, battez l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, le miel, l'**aneth** et 2 cs de **jus d'orange** par personne jusqu'à obtenir une vinaigrette, puis salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette au **concombre**.



6 SERVIR

Servez les **quartiers de pomme de terre** ainsi que les **papillotes** sur les assiettes et accompagnez le tout de la **salade de concombre**.

👉 **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez un peu de tabasco ou de piment rouge aux papillotes.

👉 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, n'utilisez pas d'huile d'olive vierge extra pour la vinaigrette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orange (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
*À ajouter vous-même						
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2594 / 620	390 / 93
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	3,5	0,5
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !