



Filets de lotte en papillotes

Ingrédients

pour 1 personne

- 140 g de filets de lotte
- 200 g de tomates en rondelles
- poivre de Cayenne
- sel

Préparation

- 1| Découpez un rectangle de papier aluminium ménager. Parsemez de fines herbes hachées.
- 2| Rangez les rondelles de tomate.
- 3| Salez et poivrez.
- 4| Ajoutez le poivre de Cayenne puis la lotte coupée en fines escalopes.
- 5| Faites cuire 20 minutes à four chaud (thermostat 7).