

Papillote de poisson sur lit d'oignons

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

pour 1 personne

- 140 g de poisson blanc
- 150 g d'oignon ou de légumes
- thym
- sel, poivre

Préparation

- 1| Choisissez un poisson blanc pour préparer des papillotes individuelles.
- 2| Émincez les oignons, salez et poivrez.
- 3| Ajoutez du thym émietté.
- 4| Mélangez bien et disposez sur une feuille de papier aluminium.
- 5| Posez le poisson sur le lit de légumes et d'oignons et mettez à four chaud pendant 20 minutes.

Conseil

Vous pouvez également remplacer les oignons par du fenouil.

Lorsque vous ne serez plus en cure, vous pourrez râper des carottes et les mettre avec le poisson dans la papillote.

N'oubliez pas les épices et les herbes qui agrémentent les saveurs.

Vous pourrez aussi ajouter une rondelle de citron.

Vous pouvez prendre en entrée :

50 g de concombres ou de tomates ou de la salade.