

Fées Mains by Marjorie



Papillotes de lieu noir aux tomates confites à la plancha :

Les ingrédients pour 4 personnes : 600g de filet de lieu noir – 2 pétales de tomates confites – 1/2 citron confit – 2 petits oignons blancs – 2 brins de tagette (ou autres herbes aromatiques : aneth, citronnelle...) – huile d'olive – sel – poivre

Oter les arêtes du filet de lieu noir et le découper en 4 morceaux.

Découper les tomates confites et le citron confit en dés.

Laver et sécher les feuilles de tagette.

Eplucher et émincer les oignons blancs.

Sur 4 feuilles de papier cuisson, déposer un filet d'huile d'olive, des dés de tomates et de citron confits, des rondelles d'oignons et quelques feuilles de tagette. Saler et poivrer puis dresser les morceaux de poisson. Verser un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et déposer quelques feuilles de tagette.

Fermer les papillotes et les poser sur la plancha bien chaude. Laisser cuire environ 20mn. Vérifier la cuisson et servir.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>