

PAPILLOT DE POISSON PROVENÇALE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 gr de sandre

4 grosses tomates

1 échalote

1 gousse d'ail

250 gr de champignons (250 gr)

poivre, romarin, thym

8 pommes de terre

Papier d'aluminium

PRÉPARATION

Répartissez les filets de poisson sur 4 morceaux de papier aluminium.

Coupez les tomates en petits morceaux, hachez le persil, l'échalote et l'ail.

Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez les épices au goût.

Répartissez le mélange de légumes et les pommes de terre sur le poisson et pliez le papier d'aluminium dans un papillot.

Placer les papillots dans un plat à four et laisser cuire le poisson au four (200 *) pendant 25 minutes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

BON APPÉTIT !