

# CABILLAUD EN PAPILLOTE



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de cabillaud
- 1 courgette
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'aneth
- 1 citron
- Sel, poivre

**DIFFICULTÉ :** FACILE  
**COÛT :** RAISONNABLE

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cabillaud frais est pauvre en matières grasses.  
Il est riche en protéines, en potassium et en phosphore.



## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Laver et éplucher la courgette et la carotte puis les couper en fines lanières.
- 3 Découper 4 morceaux de papier sulfurisé (ou à défaut de papier aluminium), déposer un filet de poisson dans chacun d'entre eux. Ajouter des lanières de carotte et courgette, un filet d'huile d'olive, de l'aneth puis saler et poivrer avant de refermer les papillotes, en pressant sur les bords, pour bien enfermer le poisson.
- 4 Disposer les papillotes dans un plat compatible avec le four et laisser cuire 30 minutes.
- 5 Les servir dès la sortie du four avec une rondelle de citron.

