



Phase: **Active**

Type: **Plat**

Recette: **Papillote de poisson coulis de poivron**

Calories
392 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 140 gr de poisson blanc
- 1 fenouil
- 1 poivron doux
- 1 citron
- 35 gr de riz sauvage
- 1 gousse d'ail
- 500 ml eau
- 1 cc d'huile
- 4 branches de thym frais
- 4 branches de persil plat
- Gros sel & poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Videz le poivron et le couper grossièrement. Couper 3 tranches de citron, réserver, et presser le reste. Détailler le fenouil et garder quelques branches pour la décoration.
2. Blanchir le fenouil pendant 2 minutes. Cuire le poivron dans l'eau du fenouil avec la gousse d'ail coupée en 4 pendant 10 minutes. Réserver le poivron et l'ail dans un bol mixer avec 1 c.à s. de cuisson et garder le reste de l'eau de cuisson pour cuire le riz.
3. Couper le fenouil en fines lanières. Le faire ensuite revenir dans l'huile avec la moitié du jus de citron. Salez & poivrer
4. Sur une feuille d'aluminium, déposer le fenouil, le poisson, le reste du jus de citron, salez et poivrer. Terminer avec 2 branches de thym et les tranches de citron. Fermer la papillote et enfourner pendant 20 minutes. Pendant ce temps, cuire le riz 20 minutes dans l'eau de cuisson bouillante salée. Mixer le poivron et l'ail avec les feuilles de thym, sel et poivre jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Dresser et ciseler le persil sur le poisson.