



Papillote de poisson, poireaux et vanille

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
208 kcal	4,9 g	0,75	12,8 g	0,27 g	26,2 g	12,8 g
6%	6%	2%	14%	5%	59%	2%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petit poireau coupé en rondelles
- 150 g de poisson blanc (cabillaud, lote, lieu noir, ...)
- ½ orange bio
- 1 gousse de vanille
- quelques baies roses
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Répartissez les poireaux au centre d'une feuille de papier sulfurisé.
2. Fendre la gousse de vanille en deux. A l'aide de la pointe d'un couteau récolter les graines de vanille et les déposer sur les poireaux.
3. Prélever quelques zestes sur l'orange et pressez son jus. Déposez le poisson sur les poireaux. Arroser de jus d'orange, d'un filet d'huile d'olive et ajoutez les zestes d'orange et les baies roses. Poivrez et salez.
4. Refermez les papillotes en rapprochant les bords et en les repliant. Enfourez 15 minutes.