



Recette (Pour 2 personnes)

Papillote de poisson aux poireaux-avocat

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Poisson blanc filet	g	200.00 g
Crème fraîche 30% MG, fluide, UHT	cl	12.50 cl
avocat pièce, moyen	unité(s)	0.50 unité(s)
Huile cuillères à café	unité(s)	2.00 unité(s)
Blanc de poireau	unités	3.00 unités

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	1	portion
Huile	2	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Couper les blancs de poireaux en deux dans la longueur, les laver soigneusement. Plonger les dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter. Préchauffer le four sur 6-7 (200°). Découper quatre grandes feuilles de papier sulfurisé et les étaler sur le plan de travail. Répartir au centre les blancs de poireaux. Poser ensuite en travers des poireaux, les filets de poisson. Peler l'avocat et couper le en tranches, en couvrir les pavés. Parsemer d'un peu de curry, saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive et fermer les papillotes. Mettre à cuire environ 25 minutes. Pendant ce temps préparer la sauce : Verser la crème dans une casserole et la faire chauffer doucement. Aux premiers frémissements, ajouter le jus d'orange, le reste de curry, du sel et du poivre. Bien mélanger et garder au chaud. Sortir les papillotes du four, les poser dans les assiettes, ouvrir le papier sulfurisé, napper légèrement de sauce et servir bien chaud.	