



# Poisson en papillotes

8

## Ingrédients

- 6 truites, harengs, maquereaux vidés
- 75 g de beurre
- 6 branches de thym
- 3 citrons
- Sel et poivre

## Matériel

- 1 bol
- 1 assiette
- 1 couteau
- 1 presse-citrons
- Du papier d'aluminium alimentaire découpé en feuilles de 30 cm de longueur environ
- 1 balance

## Technique

- Placer dans le ventre de chaque poisson une branche de thym et une noisette de beurre.
- Mettre chaque poisson au milieu d'une feuille de papier aluminium.
- L'arroser du jus d'1/2 citron.
- Saupoudrer de sel et de poivre.
- Refermer le papier d'aluminium en ne laissant aucune ouverture.
- Faire cuire 15 minutes de chaque côté sur le grill ou 30 minutes au four.

## Truc du chef

- Le temps de cuisson peut être vérifié en ouvrant délicatement une papillote et en

constatant à l'aide d'une fourchette que la chair se détache facilement.

- La papillote doit être étanche. Attention à ne pas la déchirer.

## Suggestions

- Des darnes ou des filets de saumon ou de cabillaud peuvent très bien remplacer les poissons entiers. Dans ce cas, réduire le temps de cuisson à 15 minutes.
- Le thym peut être remplacé par du fenouil.
- On peut essayer aussi le persil, le basilic, ...
- On peut ajouter en petites quantités des ingrédients coupés en fines lamelles tels que oignons, poivrons, carottes, champignons, ...