



# Papillote d'églefin et ses petits légumes

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: facile

## *Ingrédients pour 4 personnes:*

4 dos entier d'Eglefin Sauvage

2 courgettes

2 carottes

200g de tomates

1 branche de céleri

Jus de 2 citrons

Jus de 3 oranges

¼ l de crème

2cl d'huile d'olive

Pesto

Basilic

Sel, poivre



## *Préparation :*

1. Décongeler les dos d'églefin comme indiqué sur l'emballage et les essuyer.
2. Couper les courgettes et les carottes en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 5 minutes puis les laisser refroidir.
3. Couper les tomates en deux et le céleri branche en lamelles
4. Disposer chaque dos d'églefin dans une grande feuille de papier aluminium ou de cuisson, ajouter les carottes, courgettes, tomates et céleri puis un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron. Saler et poivrer puis refermer la papillote en laissant de l'espace aux ingrédients
5. Dans une poêle, faire chauffer le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'un sirop. Laisser refroidir quelques secondes puis ajouter la crème et le reste du jus de citron. Saler et poivrer.
6. Cuire les papillotes au four à 220°C ou au barbecue pendant 12 à 14 minutes.
7. Ouvrir les papillotes et ajouter la préparation à la crème, décorer avec du pesto et du basilic.