

Toute l'année

Papillote de rouget grondin



au romarin




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française



Papillote de rouget grondin

au romarin

Préparation  12 mn

Cuisson  8 mn

Pour 4 personnes



Demandez à votre poissonnier de lever les filets de rouget grondin.

- 4 gros filets ou 8 petits rougets grondin
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 1 grosse carotte
- 2 poignées de petits pois (selon la saison)
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

- 1 Laver, peler, tailler et cuire les légumes 3 à 4 minutes au micro-ondes. Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 Déposer au centre d'un papier cuisson 1 ou 2 filets de rougets selon la taille. Les entourer de petits légumes, d'ail émincé, d'aiguilles de romarin, ajouter la fleur de sel, le piment d'Espelette et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 3 Refermer les papillotes et les enfourner 7 à 8 minutes.
- 4 Servir chaud en déposant chaque papillote directement dans une assiette, avec 1 quartier de citron.
- 5 On peut accompagner ce plat de pommes de terre vapeur.



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

