



Papillote de poisson appétissante

Un poisson en papillote avec Alpro soya Cuisine

Préparation

1. Commencez par couper les haricots verts en deux dans le sens de la longueur et par les faire blanchir jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Ensuite, lavez et pelez les autres légumes avant de les couper en julienne. Pelez et hachez l'ail et les échalotes également. Faites cuire ces légumes à basse température pendant quelques minutes dans 1 cuiller à soupe d'Alpro soya Cuire et Rôtir jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Assaisonnez-les de poivre fraîchement moulu et de sel.

2. Préparez quatre feuilles d'aluminium. Sur chaque feuille, placez un filet de poisson au centre et assaisonnez-le de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus de citron. Répartissez les légumes vapeur sur le poisson et placez une deuxième couche de poisson par-dessus. Enfin, terminez en ajoutant une feuille de laurier, quelques brins de romarin et une tranche de citron.

3. Mélangez l'Alpro soya Cuisine avec le bouillon de poisson ou de légumes, assaisonnez-le de sel et de poivre et versez équitablement le mélange sur les 4 poissons en papillote. Refermez chaque papillote en repliant fermement les côtés, sans écraser le poisson ni les légumes.

4. Placez les papillotes au milieu d'un gril ou d'un barbecue et laissez-les cuire pendant 4 à 6 minutes en fonction de l'épaisseur des filets. Servez immédiatement avec du pain grillé ou des pommes de terre au four.



4 portions



35min



Ingrédients

- 60 g de haricots verts
- 8 filets de poisson de +/- 120 g par personne (par ex. de la perche du Nil ou du mullet)
- 2 carottes
- 1 grand fenouil
- ½ citron
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 feuilles de laurier
- 4 brins de romarin
- 100 ml de bouillon de poisson ou de légumes
- 125 ml d'Alpro soya Cuisine
- 2 c. à c. d'Alpro soya Cuire et Rôtir
- du poivre noir fraîchement moulu
- du sel

À base de

Soya Cuisine



Soya Cuisine Light



Cuire et Rôtir Liquide

