

AUTOUR DE MA TABLE

aimer la cuisine

c'est aussi la partager

Papillotes de lieu noir et ses légumes

Plat de cuisson standard – Grill All-Clad Autosense

Ingrédients :

- 1 beau filet de lieu noir
- 50 à 60 g de riz / papillote
- 1 courgette moyenne
- 1 tomate
- 1 carotte
- 2 rondelles de citron / papillote
- de l'huile d'olive
- 2 feuilles de basilic frais
- du sel fin aux herbes
- du poivre 5 baies
- des herbes de Provence
- 50 g de vin blanc / papillote

Préparation:

Emincer la courgette, la carotte, l'oignon et l'ail à la mandoline assez fin.

Mouiller le papier papillotes.

Déposer le riz au centre du papier papillote.

Poser dessus dans l'ordre :

les lamelles de courgettes, les morceaux de lieu, les rondelles de carotte, l'oignon émincé, l'ail en lamelles, les morceaux de tomates, les rondelles de citron, la feuille de basilic, du sel aux herbes, du poivre 5 baies et des herbes de Provence.



Poser les papillotes dans le plat de cuisson.
Mouiller avec le vin blanc.

Fermer correctement les papillotes (comme un bonbon)

Placer sur le grill, Cuire environ 1h00 à 190°C, mode manuel.

Bon Appétit

