

Cabillaud en papillote et ses légumes d'automne

Cuisson
au four

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min



Cabillaud en papillote et légumes d'automne.

Ingrédients

- 4 darnes de cabillaud
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 oignon
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de potimarron
- 2 cuillères à café de paprika (ou autres épices)
- Sel et poivre
- 4 feuilles d'aluminium



ASTUCE

Vous pouvez remplacer le potimarron par d'autres légumes (courgettes, poireaux, carottes...) en suivant le même mode de préparation.

Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
2. Laver, éplucher les légumes et épépiner le potimarron. Couper le potimarron en bâtonnets et le cuire dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Cuire les pommes de terre entières dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
3. Au milieu de chaque feuille d'aluminium, déposer l'oignon coupé en lamelles et la crème fraîche.
4. Poser par dessus le cabillaud. Saler et poivrer.
5. Ajouter dans chaque papillote les pommes de terre coupées en rondelles et les bâtonnets de potimarron. Saupoudrer de paprika.
6. Refermer les papillotes et les faire cuire 40 minutes au four.

Ingrédients

Préparation
25 min



Cuisson
40 min



Préparation :

1



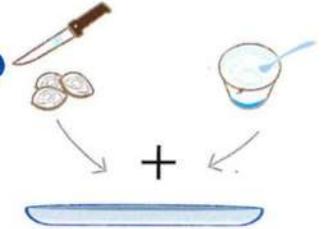
Préchauffer le four thermostat 6 (180°C)

2



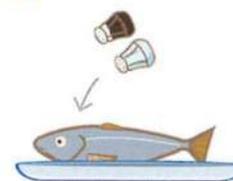
Laver, éplucher les légumes et épépiner le potimarron. Couper le potimarron en bâtonnets et le cuire à l'eau pendant 5 minutes. Cuire les pommes de terre entières à l'eau pendant 20 minutes.

3



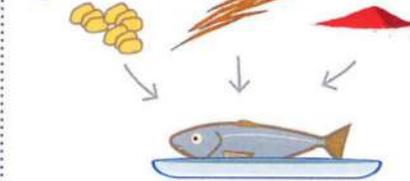
Couper l'oignon en lamelles, ajouter la crème fraîche et déposer le mélange au milieu de chaque feuille d'aluminium

4



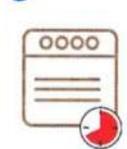
Poser par dessus le cabillaud. Saler et poivrer.

5



Ajouter dans la papillote les pommes de terre coupées en rondelles et les bâtonnets de potimarron. Saupoudrer de paprika

6



Fermer les papillotes et les faire cuire 40 minutes.

