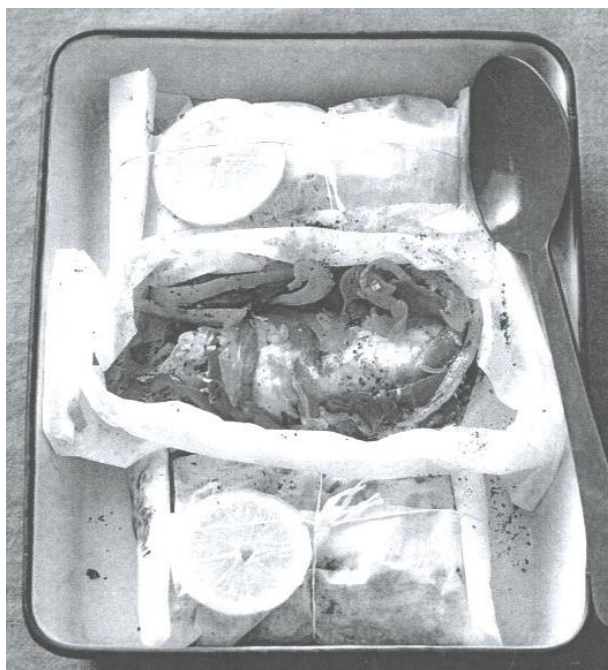


Merlu safrané en papillottes



Merlu safrané aux poivrons en papillote

FACILE ET ABORDABLE

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 20

POUR 4 PERSONNES

4 filets de merlu • 2 poivrons rouges • 1 poivron jaune • 1 oignon jaune • 2 tomates • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de safran en poudre • sel

1 Ébouillantez les tomates 20 secondes pour les peler facilement. Épépinez-les et coupez-les en cubes.

Lavez les poivrons, ôtez leurs graines et filaments et découpez-les en fines lanières. Pelez l'oignon et émincez-le.

2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et laissez blondir l'oignon 3 min. Ajoutez les poivrons et les tomates. Salez et laissez

confire à petit feu 1 h en remuant souvent. Ajoutez le safran.

3 Préchauffez le four à 180°. Découpez 4 grands carrés dans du papier cuisson. Déposez un filet sur chaque feuille, recouvrez-le avec un peu de préparation aux poivrons. Fermez hermétiquement chaque papillote et enfournez pour 20 min.

4 Servez le poisson dans sa papillote accompagné de pommes de terre vapeur ou de riz basmati.

NOTRE BON ACCORD : un bordeaux rosé.

Plus de parfums

Vous pouvez ajouter quelques graines de fenouil et une rondelle de citron bio sur le poisson avant de refermer la papillote.