

Recette – Papillote de Truite au Fenouil et Chou Romanesco



Ingrédients (4 personnes)

4 pavés de truite sans peau
2 bulbes fenouil
1 chou romanesco
1 citron
huile d'olive
sel et poivre
épices de votre choix

Préparation

1. Couper le fenouil en lanières et faites le blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante. Rincer immédiatement sous l'eau froide et réserver.
2. Détacher les fleurettes du chou et les blanchir également 10 minutes dans l'eau bouillante puis passer immédiatement sous l'eau froide.
3. Préparer 4 grands carrés de papier cuisson (pas d'aluminium), déposer les légumes puis un pavé de truite sur chaque carré.
4. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Vous pouvez ajouter les épices de votre choix pour parfumer votre papillote (suivant ce que vous avez dans vos placards) : baies roses, graines de fenouil ou de coriandre, etc...
5. Déposer quelques quartiers de citron vert, fermer les papillotes à l'aide d'une ficelle et enfourner pour 20 à 30 minutes à 180°C.