

Ingédients

pour 4 personnes

- 800g de filet de Grenadier
- 200g de carottes
- 200g de concombre
- 5 cl de vin blanc
- 50g de beurre
- 4 feuilles de papier sulfurisé
- 400g de tomates fraîches
- 5cl d'huile d'olive
- 60 g de basilic
- Sel fin, poivre du moulin



Papillote de filet de Grenadier écaïlle de légumes et coulis de tomate au basilic

Préparation

Eplucher les légumes, couper le concombre et les carottes en fines rondelles.

Préparer les papillotes. Sur la feuille de papier sulfurisée, disposer le filet de Grenadier. Disposer sur le filet, en alternance, une rondelle de carotte et de concombre. Saler, poivrer, ajouter une noix de beurre et une cuillère à café de vin blanc.

Fermer la papillote, cuire au four chaud 200°, 12 à 15 minutes.

Préparer les coulis de tomates (monder, épépiner, concasser, faire cuire avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation, ajouter le basilic haché.

Présentation

Dresser les papillotes à l'assiette, servir le coulis à part, accompagner.

