Filet de cabillaud en papillote

Facile – Temps de préparation : 15 min – Temps de cuisson : 15 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Dos de cabillaud : 4
- Carottes nouvelles : 4
- Tomates : 2
- Courgette : 1
- Poivron jaune : 1
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Etapes de préparations :

1) Rincez les légumes. Ouvrez le poivron, éliminez les membranes et les graines. Pelez les carottes et la courgette. Eliminez les graines des tomates. Détaillez tous les légumes en tout petits dés. Mélangez les légumes, ajoutez l'huile. Salez et poivrez.
2) Préchauffez le four th. 7 (210°C). Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez le dos de cabillaud et répartissez la julienne de légumes. Refermez hermétiquement les papillotes et enfournez 15 min. servez dès la sortie du four.