



Papillote de filet de cabillaud, brocoli et fenouil



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 brocoli (en bouquets)
huile d'olive (Coricelli)
1 fenouil (coupé en morceaux)
1 carotte (coupée en fines lamelles)
1 poignée d'épinards (lavés et équeutés)
4 de filet de cabillaud coupé
1 citron (en quartiers)
2 décilitres de vin blanc
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 2.** Badigeonnez légèrement d'huile d'olive 4 feuilles de papier sulfurisé.
- 3.** Disposez-y le brocoli, le fenouil, les lamelles de carotte et les épinards. Déposez les filets de cabillaud et les quartiers de citron par-dessous.
- 4.** Nappez de vin blanc.
- 5.** Salez et poivrez.
- 6.** Fermez soigneusement les papillotes. Enfournez 30 minutes.