



## Papillote de cabillaud en croûte de riz

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

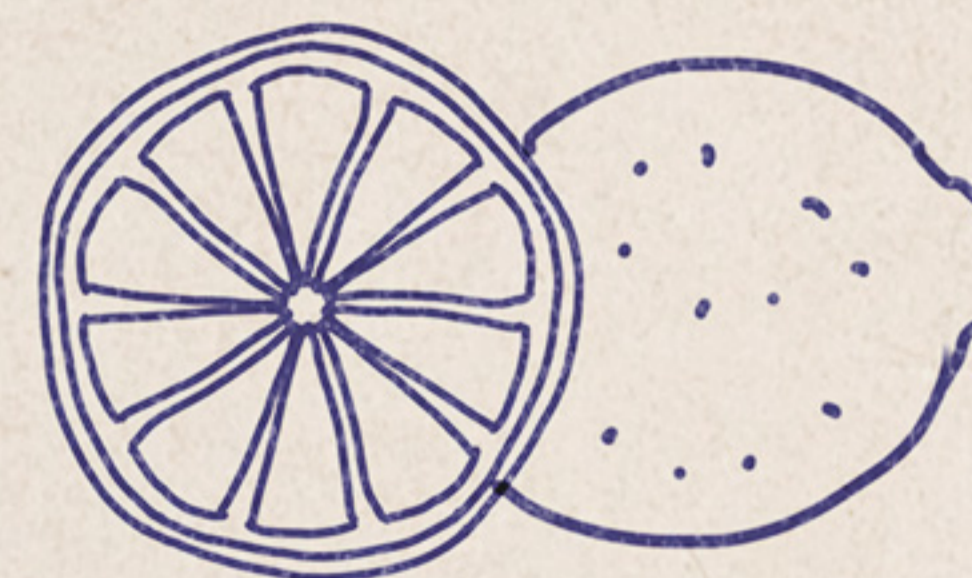
### Ingrédients

- 2 filets de cabillaud
- 1 citron
- 1 oignon
- Herbes de Provence
- 2 tomates
- Huile d'olive
- 200gr de riz
- sel, poivre

## Préparation



- 1 - Préchauffez le four à 200°C.
- 2 - Pressez le citron en veillant à en retirer les éventuels pépins.
- 3 - Rincez et épongez les filets de cabillaud avec du papier absorbant ou un linge propre. Placez-les chacun au centre d'une feuille de papier sulfurisé. Salez et poivrez à votre goût.
- 4 - Nettoyez et coupez les tomates en rondelles. Placez une rondelle sur le filet de poisson posé sur la feuille de papier sulfurisé.
- 5 - Pelez et hachez finement les oignons. Parsemez-les sur le dessus du filet de poisson et ajoutez un peu d'herbes de Provence.
- 6 - Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel. Au  $\frac{3}{4}$  de la cuisson, l'égoutter et le rafraîchir sous un filet d'eau froide.
- 7 - Recouvrez chaque filet de cabillaud de riz.
- 8 - Versez un filet d'huile d'olive et le jus du demi citron sur le tout puis refermez le papier sulfurisé pour former une papillote.
- 9 - Placez la papillote sur une grille et enfournez pendant 30 minutes environ.
- 10 - Dégustez votre filet de cabillaud en papillote bien chaud.



Les recettes de **MICK**  
LE MINI CHEF

