

PAPILLOTE DE CABILLAUD AU LAIT DE COCO



Cabillaud au lait de **coco** en **papillote**. Une **papillote de poisson** au petit goût d'exotisme.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

4 filets de cabillaud (entre 150 et 200 g) 80 g de julienne de légumes surgelés Papier aluminium de cuisson 4 cuillers à soupe d'huile d'olive 250 ml de lait de coco 1 cuillère à café de 5 parfums 8 grosses feuilles de basilic Sel et poivre

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Couper 4 grandes feuilles de papier d'aluminium. Pour chaque papillote : Poser le cabillaud au centre de la feuille de papier d'aluminium. Saler et poivrer Ajouter une cuiller à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer 1/4 des 5 parfums sur le cabillaud. Ajouter 1/4 des petits légumes sur la tranche de poisson. Poser 2 feuilles de basilic sur le dessus. Rabattre la feuille d'aluminium dans le sens de la longueur, puis tortiller l'une des extrémités. Verser 1/4 du lait de coco dans la papillote. Fermer la papillote de poisson. Placer les papillotes sur le plat lèche frites du four. Enfourner et faire cuire 25 à 30 minutes à 180d°. Il ne reste plus qu'à servir les papillotes dans chaque assiette. Chacun pourra ajouter un peu de riz thaïlandais.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €

à partir de

2,69 €



Tablier en coton avec poche



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr