

Cabillaud en Papillote aux Herbes Fraîches

Temps de préparation: 15
minutes
Temps de cuisson: 18 minutes
Coût par portion: 2,85€

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:

- Calories: 220 kcal
- Protéines: 32g
- Lipides: 8g
- Glucides: 5g
- Fibres: 2g
- Sodium: 280mg

Index glycémique estimé: Très faible (15)

INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS):

- 300g de filet de cabillaud
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 100g de tomates cerises coupées en deux
- 100g de courgette en fines rondelles
- Sel et poivre (avec modération)

Instructions pour airfryer:

1. Préchauffer à 180°C pendant 3 minutes.
2. Utiliser la fonction "Poisson" ou "Cuisson à la vapeur".
3. Cuire 18 minutes à 180°C.

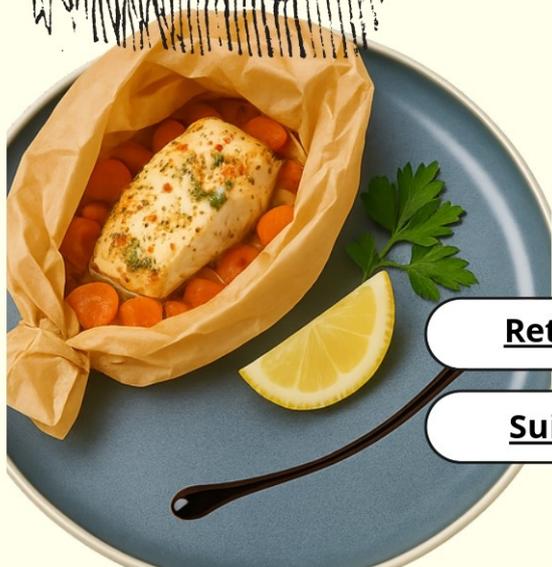
Vérifier que le poisson se défait facilement à la fourchette.

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION:

1. Couper deux grands morceaux de papier sulfurisé.
2. Disposer les rondelles de courgette au centre de chaque papier.
3. Placer un filet de cabillaud sur les courgettes.
4. Mélanger l'huile, le zeste et le jus de citron, l'ail et le persil.
5. Arroser le poisson avec ce mélange.
6. Disposer les tomates cerises autour.
7. Refermer les papillotes en pliant les bords.
8. Placer dans l'airfryer et cuire selon les instructions.

ALTERNATIVES ET VARIANTES:

- Remplacer le cabillaud par du lieu noir (moins cher).
- Utiliser des herbes fraîches différentes comme le basilic ou l'aneth.
- Ajouter quelques olives noires dénoyautées pour une touche méditerranéenne.
- Version économique : utiliser des filets de merlan.



[Retour](#)

[Suite](#)