



FILET DE DAURADE EN PAPILOTE



2 pers.



25 min.



320 kcal/pers.*



INGRÉDIENTS

2 filets de daurade / 1 carotte / 1 courgette /
1 céleri

FOND DE PLACARD

Vin blanc / Sel / Poivre / Papier aluminium

Préalable. Préchauffer le four à 180C°.

Carotte-céleri. Éplucher et couper les légumes en petits bâtonnets.

Courgette. Laver et couper la courgette en petits bâtonnets.

Papillote. Déposer le filet de daurade sur une feuille d'aluminium. Répartir les bâtonnets de légumes autour du filet de daurade. Saler, poivrer et bien arroser de vin blanc. Refermer le papier d'aluminium et cuire au four pendant environ 12 minutes à 180C°.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.