

LIEU EN PAPILLOTE ET JULIENNE



Une recette de lieu facile à faire. Les **papillotes de lieu** peuvent être préparées à l'avance, et placées au réfrigérateur en attendant la cuisson. Le lieu en papillote accompagné de sa julienne de légume est une bonne solution pour faire manger du poisson et des légumes aux enfants. Accompagnée d'hydrates de carbones : pomme de terre vapeur, pâtes ou riz, la **papillote de lieu** en julienne est un plat complet et équilibré.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 g de filet de lieu 500 g de julienne de légumes surgelés Basilic en branche frais ou surgelé
Baies roses 8 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel et poivre 2 citrons Papier aluminium

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Mettre le four à chauffer à 200°C Presser les citrons et réserver le jus. Couper 8 grandes feuilles de papier d'aluminium et les superposer deux par deux en forme de croix. Répartir la julienne de légume sur chaque papillote. Poser le filet de lieu au centre. Répartir également le jus de citron, le basilic et les baies roses. Saler et poivrer. Terminer avec 2 cuillères d'huile d'olive par papillote de lieu. Fermer les papillotes. Faire cuire à four chaud pendant 20 minutes. Servir accompagné de pommes de terre vapeur, de pâtes ou de riz.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

6,49 €

Réf : 01292



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €

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