PLAT PRINCIPAL

FILET DE SANDRE EN PAPILLOTE AVEC POÊLÉE DE POMMES DE TERRE ET BROCOLI

★★★★★ (127)

ENV. 25 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pommes de terre et brocolo

1 cs	d'huile de colza HOLL
400 g	de pommes de terre à chair ferme, coupées en rondelles d'env. 4 mm d'épaisseur
2	oignons nouve aux avec les fanes, coupés en rondelles
1	brocoli (env. 300 g), séparé en bouquets
un peu	de poivre
½	citron, 1 cs de jus de citron et le zeste prélevé avec un couteau économe

les papillotes

4 feuilles	de papier sulfurisé
	Ficelle de cuisine
un peu	d'huile de colza
4	filets de sandre (250 g chacun)
	sel et poivre

le beurre au citron

80 g	de beurre, ramolli
½	citron, le zeste
3 brins	d'aneth, finement haché

le dressage

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiahésive. Y faire revenir les rondelles de pommes de terre pendant env. 6 à 8 minutes. Ajouter les oignons nouveaux ainsi que le brocoli et poursuivre brièvement la cuisson. Ajouter le jus de citron, saler et poivrer.

2. Préparation du beurre au citron:
Mélanger le beurre avec le zeste de citron et l'aneth.

3. Préparatin des papillotes:
Verser un filet d'huile au centre de chaque feuille de papier. Répartir le mélange légumes/pommes de terre au milieu, sur un tiers de la feuille. Saler et poivrer le poisson des deux côtés et le poser sur les légumes. Déposer sur chaque filet une cuillère à café de beurre au citron et 1 à 2 lanières de zeste de citron. Glisser les papillotes dans le four préchauffé à 180 °C et les faire cuire pendant env. 15 minutes. Dresser avec le reste du beurre au citron et à l'aneth et les herbes hachées.

Quartiers	de citron
½ botte	d'aneth, grossièrement haché
½ bouquet	de persil plat, grossièrement haché