

Papillotes de poisson, tomates, basilic

⇒ 4 personnes

Ingrédients

- 4 côtes et feuilles de cardes
- huile d'olive
- 4 tomates
- 4 filets de poisson (églefin, saumon..)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 12 feuilles de basilic
- sel, poivre

Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir 4 belles feuilles de cardes, puis, les refroidir.
- Effiler les côtes et les émincer finement. Les poêler 6 mn avec un peu d'huile d'olive.
- Éplucher l'oignon et les gousses d'ail, hacher le tout.
- Émonder et épépiner les tomates, puis les concasser et les poêler avec un filet d'huile d'olive, y ajouter l'oignon et l'ail. Saler et poivrer.
- Etaler les feuilles de cardes, les garnir avec la concassée de tomates, puis, déposer un filet de poisson au centre. Parsemer de quelques feuilles de basilic émincé à l'instant, puis, d'une bonne cuillerée de côtes de cardes. Assaisonner. Refermer la feuille de carde en formant une papillote.
- Refaire de même pour les 3 feuilles restantes, et, déposer dans le cuit vapeur. Pour plus de facilité, envelopper la papillote d'un film cuisson. Cuire pendant 10 minutes.
- Ou mettre dans une mini cocotte fermée, et, cuire au four 20 mn à 180°C.

Astuces du Chef

Ces plats peuvent être servis accompagnés de pommes de terre vapeur, de riz, de boulghour...