

<http://www.cpalb.fr/brochet-au-chou-vert-en-papillote>



Date de mise en ligne : vendredi 24 mai 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits réservés

Brochet au chou vert en papillote

Pour 4 personnes. Recette mitonnée par Yves Brouillet " Bistrot DuPont " 5, place Charles de Gaulle - 10150 Pont Ste Marie

Ingrédients :

- 1 brochet
- 1 chou vert
- 30 cl crème épaisse
- 1 citron
- 1 oignon rouge
- beurre

Chou :

Laver le chou et l'émincer. Dans une sauteuse beurrée, faire suer le chou et cuire à couvert 15 minutes environ.

Brochet :

Faire lever les filets par votre poissonnier. Tailler 8 escalopes dans les filets. Dans une poêle beurrée, les faire colorer légèrement. Assaisonner.

Papillotes :

Etaler 1 morceau de papier aluminium. Y poser 2 escalopes sur un fond de chou. Couvrir de crème épaisse. Décorer d'oignon rouge émincé et d'une rondelle de citron. Ajouter un peu de jus de citron. Ajouter 2 glaçons pour l'humidité. Fermer la papillote. Faire 3 autres papillotes identiques. Les poser sur une plaque, enfourner et cuire 15 minutes à feu vif.

Présentation :

Dans l'assiette, poser la papillote au centre.