

<http://www.cpalb.fr/papillotes-de-truite-aux-endives>



Date de mise en ligne : samedi 25 mai 2013

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

réservés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 endives
- 4 filets de truite
- 5 cuillers à soupe de crème fraîche allégée
- 1 poivron
- le zeste d'un citron
- estragon
- huile d'olive
- sel
- poivre.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 15 min.

Coupez les endives en lanières. Coupez le poivron en deux dans le sens de la longueur. Épépinez-le et détaillez-le en fines lanières. Réservez. Dans un bol, mélangez le zeste de citron à la crème fraîche. Salez et poivrez. Découpez quatre carrés égaux de papier aluminium et sulfurisé. Disposez un filet de truite au centre de chaque carré. Répartissez la crème sur les filets, puis recouvrez avec les poivrons et les endives. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez au moulin. Refermez les papillotes bien hermétiquement. Faites cuire pendant 15 min dans un four préchauffé à 180°C.