Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Cabillaud en papillote au citron vert, badiane et lavande, légumes vapeur

Ingrédients

Préparation

Dans une feuille de papier aluminium, disposez : 4 fleurs de badiane, une pincée de fleurs de lavande, 7 tranches de citron vert et une gousse de vanille fendue. Par dessus, disposez le poisson et, autour, les légumes.

Salez au gros sel, poivrez et fermez la papillote en laissant un peu d'air dedans.

Mettez au four chaud (180°) pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson du poisson et des légumes (qui doivent être croquants) à partir de ce moment là.

Commentaires

1 beau buisson de broccoli, détaillé en petites fleurs

Notes :