



année 2013

Dorade en papillote de feuilles de figuier



Ingrédients (pour 4 personnes) : 4 filets de dorade, 8 feuilles de figue (selon dimensions des feuilles), 1 citron bio, quelques tomates, huile d'olive, sel, poivre

Préchauffer le four à 160°C.

Sur une feuille de figuier, placer un filet de dorade. Ajouter des rondelles de citron. Verser un peu d'huile d'olive, saler, poivrer. Enrouler dans les feuilles de vigne puis dans du papier aluminium.

Enfourner pour une trentaine de minutes. Ouvrir la papillote.

Disposer sur une assiette avec quelques rondelles de tomates.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan