



Eglefin en papillote



Eglefin en papillote pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 400g de **Dos d'Eglefin** ou de **Filet d'Eglefin** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron

Préparation

- Rincez, égouttez, séchez l'**Eglefin**
- Préchauffez le four thermostat 7
- Découpez une tomate en rondelles, ainsi que le demi citron
- Hachez la gousse d'ail et les échalotes finement
- Découpez un grand carré de papier cuisson. Placez-y l'**Eglefin** et versez sur celui-ci l'huile d'olive
- Placez au dessus de l'**Eglefin** plusieurs rondelles de tomate et des rondelles de citron (à votre convenance)
- Refermez le papier cuisson en le pliant
- Enfournez au four pour 20 minutes
- C'est prêt !

Les astuces du chef

Cette recette fonctionne aussi bien avec du Dos qu'avec du Filet d'**Eglefin**. Si vos filets sont fins, n'hésitez pas à adapter le temps de cuisson !

Vous pouvez réaliser cette recette également avec du Dos ou du Filet de **Cabillaud**

Le saviez-vous ? Le **Haddock** est de l'**Eglefin** qui a été fumé !

