

Iucullus succullus



ROUGET EN PAPILOTE AUX LÉGUMES

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
(Pour 2 personnes)

Les ustensiles :

- 1 plat
- de l'aluminium ou des papillottes en silicone
- 1 couteau



Les ingrédients :

- 2 beaux rougets
- 1 poireau
- 1 échalote
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 citron
- huile d'olive



Préchauffe le four à 200°C / thermostat 7.

Coupe les poireaux en rondelles, lave-les soigneusement. Réserve.

Lave les tomates et coupe les en petits dés. Épluche les carottes.

Lave-les et coupe-les en bâtonnets. Épluche l'échalote et émince-la.

Place un rouget par feuille d'aluminium et ajoute les légumes émincés. Sale, poivre, ajoute un ou deux zestes de citron et enfin un filet d'huile d'olive.

Ferme la papillote de façon hermétique.

Enfourne à four chaud pendant 15 minutes.