

LES RECETTES DU RESTO'



PAPILLOTE DE POISSON ET FONDUE DE POIREAUX

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4 personnes

- › 4 filets de poisson blanc
- › 2 tomates
- › 1 citron
- › 1 kg de poireaux
- › 200g de crème fraîche
- › Romarin & persil
- › Huile d'olive
- › Sel & poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS *Le poireau est source de vitamine C qui stimule les systèmes immunitaire et nerveux.*

ASTUCE *Riche en eau, le poireau participe à nos besoins hydriques journaliers !*

NUTRITION *Il est source de fibres: stimule et régule le transit intestinal.*



Étapes

La papillote

- › Superposez 1 feuille de papier alu, et 1 feuille de papier cuisson.
- › Positionnez le poisson au milieu de la feuille de papier cuisson.
- › Rajoutez-y un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- › Découpez une rondelle de tomate et de citron.
- › Disposez-les sur le poisson.
- › Ajoutez-y quelques aiguilles de romarin et du persil.
- › Repliez la papillote et enfournez 15min à 200°C.

Les poireaux

- › Lavez et coupez les poireaux en tronçons.
- › Faites fondre du beurre dans une casserole, et ajoutez-y les poireaux.
- › Laissez-les cuire 15min à feu doux.
- › Remuez de temps en temps
- › Ajoutez la crème fraîche.
- › Laissez cuire encore 10min à feu doux.



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr