

Papillote de rascasse

INGRÉDIENTS

POUR 1 PAPILOTE

- 150 g de filet de rascasse découpé en cubes
- 60 g de quinoa blanc
- 5 tomates cerises
- 1 courgette moyenne
- 1 oignon blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'épices Pharaon (sésame, noisette, coriandre, cumin)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'oignon rouge découpé en fines rondelles
- 1 cuillère à soupe de graines (sésame, courge, lin)
- 1 rondelle de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Piment

– LA GARNITURE :

- Tailler la courgette en julienne, en gardant la peau. Émincer finement l'oignon dans une sauteuse, puis le faire suer avec les épices et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter la courgette en julienne et faire tomber à feu doux. Mettre la gousse d'ail dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et les tomates cerises. Mélanger le tout une minute durant. Enfin, faire cuire le quinoa selon les instructions du producteur avant d'assembler les trois ingrédients.
- Réserver.



Source :

DURÉE TOTALE : 1H10

– ASSEMBLER LA PAPILOTE :

- Poser le papier cuisson dans le cul de poule. Arroser le fond du bouillon de légumes et d'huile d'olive. Déposer 150 g de la garniture et bien assaisonner. Mettre ensuite les bouchées de rascasse, assaisonner de nouveau puis ajouter les graines, la ciboulette, les rondelles d'oignon rouge et la rondelle de citron. Terminer par une cuillère à soupe de bouillon de légumes et d'huile d'olive. Rassembler les coins du papier et bien nouer avec la ficelle. Veiller à laisser un peu d'espace entre le nœud et l'ensemble garniture-rascasse pour que la papillote gonfle bien.

– CUISSON ET DRESSAGE :

- Déposer la papillote dans une poêle anti adhésive. Allumer le feu moyen et attendre que la papillote gonfle avant de la laisser chauffer 5 à 6 minutes. La retirer du feu, puis la servir dans une assiette, en coupant avec d'un ciseau juste sous le nœud.

Recette proposée par Nicolas Potier, chef du Bocal à Reims

