

CABILLAUD EN PAPILLOTES

 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de filet de cabillaud, cru
- 200 grammes de petits pois, surgelés ou crus
- 500 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau
- 200 grammes de poireau, cru émincé
- 30 grammes de beurre doux
- 1 citron
- aneth, frais
- 2 CS de câpres

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 175°. Découper 4 feuilles de papier sulfurisé.
- 2° Couper les pommes de terre et les répartir sur les feuilles de papier. Couper le citron en tranches. Disposer le cabillaud sur les pommes de terre et garnir avec l'émincé de poireau, l'aneth, les petits pois, les câpres, les tranches de citron et le beurre. Assaisonner et refermer soigneusement chaque papillote et les mettre au four environ 20mn

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (424 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 81 kcal | 343 kcal | 17 % |
| LIPIDES | 2 g | 8 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 5 g | 23 % |
| CHOLESTÉROL | 19 mg | 82 mg | 27 % |
| SODIUM | 58 mg | 247 mg | 10 % |
| GLUCIDES | 7 g | 29 g | 10 % |
| SUCRES | 1 g | 5 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 8 g | 31 % |
| PROTÉINES | 8 g | 34 g | — |