

Papillotes de cabillaud aux asperges et aux olives

Un plat léger, sain et équilibré...

Le printemps est là et l'envie de manger sain et vitaminé est de plus en plus présente.

Prenez des bonnes asperges vertes, du poisson blanc, des olives, du thym, de l'huile d'olive et on obtient un plat diététique, léger et frais avec ces papillotes.

- 4 Pers.
- 20 Min
- 20 Min.

Ingrédients

- 4 pavés de cabillaud
- 250 g d'asperges
- 1 cuillère à soupe de Thym
- 1 citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra Tramier
- 85 g d'olives noires confites en rondelles Tramier
- 85 g d'olives vertes confites en rondelles Tramier
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les asperges à l'eau claire pour enlever les résidus de terre.

Recoupez simplement la partie blanche du talon, mais ne les épluchez pas !

Couper 4 carrés de papier sulfurisé de 20 x 20 cm.

Déposez 2 ou 3 asperges puis mettez dessus 1 pavé de cabillaud, salez et poivrez.

Garnissez le tout de rondelles d'olives vertes et noires.

Saupoudrez de thym et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et un filet de jus de citron puis refermez les papillotes.

Enfournez et faites cuire 15 minutes.

Dressez les papillotes dans des assiettes accompagnées d'un riz blanc.