

CREMANT D'ALSACE EXTRA BRUT - DOMAINE RIETSCH

PLAT

PAPILLOTTE DE CABILLAUD AUX CLEMENTINES



Cooking Lili



Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de cabillaud
 4 clémentines
 1 cuillère à café de 4 épices
 2 carottes
 2 courgettes
 100 g de champignons
 2 gros navets
 1 oignon
 sauce soja

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Prélevez les zestes et le jus de 2 clémentines et coupez les 2 restantes en quartiers. Réservez.
3. Découpez 4 bandes de papier sulfurisé, puis au milieu de chacune des bandes, placez un filet de cabillaud.
4. Dans un bol, mélangez le jus et les zestes des 2 clémentines avec la poudre 4 épices.
5. Versez-en sur chaque filet de poisson, salez et poivrez puis déposez 3 quartiers de clémentine.
6. Refermez les papillotes sur les côtés avec de la ficelle - comme un bonbon - et enfournez pour **15 à 20 minutes**.
7. Pendant ce temps, épluchez, coupez les légumes en rondelles et émincez l'oignon.
8. Faites chauffer le wok sur feu vif, faites revenir les légumes et l'oignon pendant **10 minutes** avec une cuillère à soupe de sauce soja en remuant constamment. Réservez au chaud.
9. Sortez les papillotes du four et servez aussitôt avec le wok.

