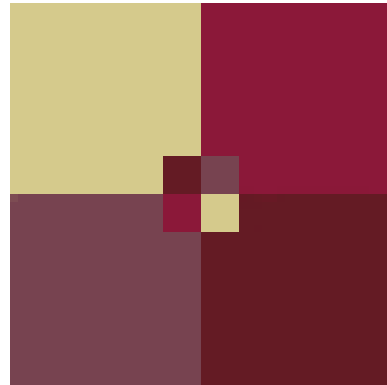


Filet de lotte en papillotes

Ingédients :

Pour 4 personnes :

- 4 filets de lotte (env. 150g par filet)
- 2 tomates
- 2 échalotes
- Quelques brins d'aneth fraîche
- Huile d'olive
- Sel de Guérande et poivre du moulin



Recette de CellarDuVin.com

Recette :

Découpez les feuilles aluminium, une par filet. Veillez à ce que chaque feuille soit assez grande pour emballer les filets.

Posez chaque filet sur sa feuille.

Découpez les tomates en rondelles. Découpez, également, les échalotes en rondelles.

Sur les filets de lotte, faites couler un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec le sel et le poivre du moulin. Enfin, répartissez parmi les papillotes les rondelles de tomate, les rondelles d'échalote et les branches d'aneth.

Faites pré-chauffer le four à 200°C. Disposez les papillotes sur la plaque à mi-hauteur pendant environ 30 minutes.

Vous pouvez servir ces papillotes avec des pommes de terre écrasées à la fourchette, relevées de poivre et d'un peu de ciboulette.

Accompagnement :

Nous avons essayé ce plat avec un Haute-Côtes de Beaune blanc 2004, le mariage a été vraiment très agréable.

Notes :