

## Papillotes de poisson miel xérès sur petits légumes



*2 filets de poisson blanc  
(orange roughy pour moi, sinon cabillaud, saumon)  
1 grosse carotte  
1 navet  
1 poireau  
1 poignée de pois chiches en boîte  
¼ cc de paprika  
¼ cc de cumin  
¼ cc de coriandre moulue  
2 cs de vinaigre de xérès  
1 cc de miel*

Lavez et épluchez les légumes. Détaillez la carotte et le navet en bâtonnets de 5 cm de long. Coupez le blanc de poireau en 4. Faites cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore un peu croquants.

Préchauffez le four à 210 °C.

Mélangez les épices avec le vinaigre et le miel. Badigeonnez les deux faces des filets de poisson à l'aide d'un pinceau. Saisissez le poisson 30 secondes de chaque côté dans une poêle anti-adhésive. Ajoutez éventuellement le reste de sauce. Réservez le poisson.

Faites ensuite revenir les légumes avec les pois chiches dans la même poêle, environ 5 minutes.

Coupez des feuilles de papier sulfurisé de 35 cm de long. Déposez les légumes au fond et le poisson dessus. Refermez la papillote et mettez à cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit juste cuit.