



Filet de cabillaud aux fruits de la passion



FACILE ET BON MARCHÉ

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 4 filets de cabillaud
- 10 fruits de la passion
- 6 oignons nouveaux
- 1 c. à c. de coriandre en grains
- sel et poivre

PREPARATION

- Préparer une marinade avec la pulpe de 5 fruits de la passion et les graines de coriandre grossièrement concassées.
- Versez-la sur les filets de cabillaud, recouvrez d'un film alimentaire et réservez au frais pendant 30 min.
- Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
- Prélevez la pulpe des 5 fruits de la passion restant et passez-la au chinois pour retirer les graines.
- Epluchez et émincez les oignons.
- Découpez des morceaux de papier sulfurisé pour réaliser 4 papillotes.
- Sur chaque feuille, déposez un filet de poisson, versez un peu de jus de fruit de la passion et recouvrez de quelques fines lamelles d'oignon. Salez et poivrez.
- Pliez les papillotes de manière à laisser une petite ouverture au centre pour l'évaporation.
- Enfournez 15 à 20 min à 180°C.

