



POISSON MÉDITERRANÉEN EN PAPILOTE

La majorité des cuisinomanes n'oseraient pas faire cuire du poisson au four à micro-ondes mais avec la technologie cyclonique, vous obtenez d'excellents résultats et le poisson est délicieux.



Ingrédients

- ¼ tasse de courgettes, en julienne
- ¼ tasse de tête de fenouil, en julienne
- ½ gousse d'ail, émincée
- 5 tomates cerises
- 1 tige de thym, feuilles seulement
- 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge, divisée
- Pincée de sel et de poivre
- 4 oz de filet de flétan, sans peau ni arêtes
- ⅓ c. à thé d'herbes de Provence
- ¼ c. à thé de zeste de citron
- 1 c. à soupe de vin blanc sec

FACULTATIF

- Quartier de citron pour garniture
- 2 c. à soupe d'olives Kalamata, tranchées

Préparation

- 1 Pliez une grande feuille de papier parchemin en deux et coupez-la en forme de cœur.
- 2 Ouvrez le cœur comme un livre et sur un des côtés du cœur, déposez ¼ tasse de courgettes et de fenouil en julienne, ½ gousse d'ail émincée, les feuilles de thym et les 5 tomates cerises. Saupoudrez d'une pincée de sel et de poivre et ajoutez ½ c. à thé d'huile d'olive. Déposez le flétan sur le dessus, saupoudrez d'une pincée de sel et de poivre et versez ⅓ c. à thé d'herbes de Provence, ¼ c. à thé de zeste de citron, 1 c. à soupe de vin blanc sec et l'autre ½ c. à thé d'huile d'olive.
- 3 En commençant dans le haut du cœur, pliez le papier parchemin hermétiquement le long des bords avec des plis de ¼ po, suivant les courbes du cœur. Au bas du cœur, tournez le papier afin de bien sceller la papillote. Déposez la papillote sur une assiette pour four à micro-ondes et faites cuire au four à micro-ondes à P10 pendant 4 minutes.
- 4 Sortez prudemment du four et ouvrez la papillote avec des ciseaux.
- 5 Servez le poisson garni de 2 c. à soupe d'olives et d'un quartier de citron sur le côté.