



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Cabillaud en papillote & purée de carotte

Pour 2 personnes

Très facile

40 min

6.45€ La portion (prix indicatif)



Le cabillaud s'associe dans cette recette à la purée de carottes.

Vous pouvez faire cette recette à l'avance si vous avez des invités

par exemple. Préparez la purée qui aura seulement besoin d'être réchauffée, et confectionnez les papillotes (gardez-les au frais) puis enfournez juste avant de passer à table !

Important : vous aurez besoin de papier sulfurisé pour la confection des papillotes (non inclus dans le kit)

Les ingrédients

- **2 pièce** de Cabillaud (filet, dos)
- **500 g** de Carotte
- **25 g** de Beurre doux
- **0.5 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **30 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **2 c à c** de Curry en poudre jaune

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Épluchez 500 g de carottes. Coupez des rondelles de 0,5~1 cm d'épaisseur.
- 3 Dans une casserole, mettez 25 g de beurre et les carottes. Versez 200 ml d'eau et ½ càc de sel.
Couvrez la casserole et faites cuire à feu doux entre 20 et 25 minutes.

Si besoin, ajoutez un peu d'eau dans la casserole si elle s'est évaporée.

- 4 Vérifiez la cuisson des carottes en y enfonçant une pointe de couteau. Égouttez-les s'il reste du liquide.

Pendant ce temps, préparez les papillotes.

- 5 Nettoyez le citron. Coupez 8 rondelles fines.
Astuce : vous pouvez le frotter avec du bicarbonate de soude puis le rincer à l'eau.
- 6 Sur une plaque de four, pliez une feuille de papier cuisson en 2. Déposez le pavé de cabillaud sur une des deux moitiés.
- 7 Saupoudrez dessus 1 càc de curry en poudre. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
Déposez 4 rondelles de citron dessus.
- 8 Repliez la papillote de façon hermétique.
- 9 Répétez l'opération pour la deuxième papillote.
- 10 Enfournez 15 minutes avant de passer à table. Comptez 15 à 20 minutes de cuisson selon l'épaisseur du pavé et vos préférences personnelles.
Si vous souhaitez les cuire au micro-onde, faites cuire environ 5 minutes mais vérifiez à mi-cuisson.
- 11 Après 20 minutes de cuisson, vérifiez la cuisson des carottes. Elles doivent être très voire trop cuites.
- 12 Nous vous recommandons d'utiliser un mixeur pour que la purée soit lisse et onctueuse, mais vous pouvez aussi écraser les carottes à la fourchette ou avec un moulin à légumes.
- 13 Mixez les carottes puis ajoutez 30 ml de crème, poivrez et salez si besoin.
Remettez la purée dans la casserole et gardez-la à couvert à feu très doux pour la maintenir chaude en attendant que le cabillaud soit cuit.
- 14 Servez la purée de carotte dans vos assiettes et ajoutez dessus le cabillaud. Nappez avec le jus de cuisson des papillotes.
Optionnel : ajoutez un peu de persil pour une touche de couleur.