

## Plat principal

**Portions :** 4

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 30 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



# Filets de sole en papillote



4 **potatoes**,  
pelées et coupées en  
fines tranches d'environ  
0,5 cm (¼ po)



1 **oignon jaune**, pelé  
et tranché en lanières



400 g de **filets  
de sole surgelés**



10 ml (2 c. à thé)  
de **poudre de cari**

**Vous pouvez faire cette  
recette avec n'importe  
quel poisson.**



5 ml (1 c. à thé)  
de **paprika**



5 ml (1 c. à thé)  
de **cumin moulu**



30 ml (2 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



60 ml (¼ tasse)  
de **yogourt nature**



**Sel et poivre,**  
au goût

### On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex.: riz)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Couper 2 carrés de papier aluminium d'environ 50 cm chaque côté.
- 2 Sur chaque carré de papier aluminium, répartir les tranches de **pommes de terre**, l'**oignon** et les **filets de sole surgelés**.
- 3 Dans un petit bol, mélanger à la cuillère la **poudre de cari**, le **paprika**, le **cumin** et l'**huile de canola**, puis répartir ce mélange sur les filets de sole.
- 4 Refermer les papiers aluminium pour obtenir 2 papillotes étanches et les déposer sur une plaque de cuisson.

**Astuce:** Apprenez des trucs sur la cuisson du poisson grâce à [notre capsule vidéo](#).

- 5 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement et que les tranches de pommes de terre se piquent facilement à la fourchette.
- 6 Au moment de servir, ouvrir les papillotes (attention, c'est chaud!), répartir le **yogourt nature** sur chaque filet. **Saler** et **poivrer** au goût.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer

### Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Assurez-vous qu'il n'y a plus d'arête lorsque vous offrez du poisson à votre tout-petit.