

Filet de sole en papillote

Préparation	20 minutes
Cuisson	25-30 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,67 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Instruments Plaque à pâtisserie, papier aluminium, planche à découper, couteau tranchant, cuillère, petit bol, tasses et cuillères à mesurer.



Ingrédients



2 à 4 **potatoes**
(environ 454 g/1 lb) pelées et coupées
en fines tranches de 0,5 cm



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



Sel et poivre
au goût



400 g de **filets de sole surgelés**



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



5 ml (1 c. à thé)
de **paprika**



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

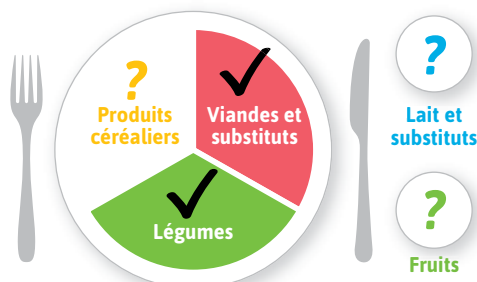


30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



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

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



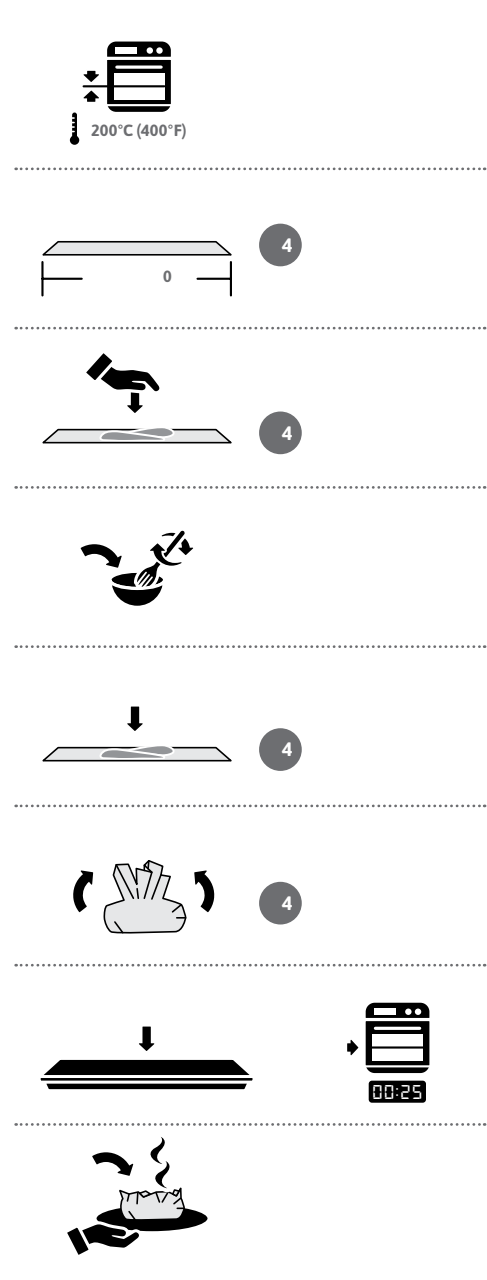
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. : d'un biscuit ou d'un muffin maison)
- ? d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 2 Couper 4 morceaux de papier aluminium d'environ 50 cm de côté.
- 3 Sur chaque morceau de papier aluminium, répartir les tranches de **pommes de terre**, les **oignons** et les **filets de sole surgelés**.
Saler et poivrer.
- 4 Dans un petit bol, mélanger la **poudre de cari**, le **paprika**, le **cumin**, du **sel**, du **poivre** et l'**huile de canola**.
- 5 Répartir le **mélange d'épices et d'huile** sur les filets.
- 6 Refermer les papiers aluminium de façon à former 4 papillotes étanches.
Astuce : Consultez notre vidéo *Apprenez à cuisiner en 30 secondes - Le poisson au four* sur notre site internet.
- 7 Déposer les papillotes sur une plaque à pâtisserie et cuire au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que la chair se détache facilement et que les tranches de pommes de terres soient tendres.
- 8 Au moment de servir, ouvrir les papillotes (attention, c'est chaud!) et répartir le **yogourt nature** sur chaque filet si désiré. Ajouter du **sel** et du **poivre** au goût.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca