

**PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX COURGETTES** 15 minutes 45 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de cabillaud, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de sauce tomate aux petits légumes, préemballée
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 4 grammes de herbes de Provence, séchées
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Rincez les courgettes et ôtez leurs extrémités. Coupez-les en dés. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez l'ail, l'oignon, les courgettes et la sauce tomate. Salez, poivrez et incorporez les herbes de Provence. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes environ.
- 3° Coupez le cabillaud en quatre morceaux égaux.
- 4° Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 25x25 environ. Posez le cabillaud au centre de chaque carré de papier et répartissez par-dessus la préparation aux courgettes. Repliez les papillotes hermétiquement.
- 5° Déposez-les sur la plaque du four et faites cuire 20 minutes environ. Servez sans attendre avec la semoule cuite au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (491 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	38 g	76 %
GLUCIDES	11 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	48 mg	234 mg	10 %