

**FILETS DE POISSONS EN PAPILLOTE, SAUCE POIVRONS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de cabillaud, cru
- 3 unités moyennes de poivron rouge, cru (555 g)
- 20 grammes de vinaigre balsamique
- 5 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Fendre les poivrons en deux. Les nettoyer et les parer.
- 2° Les déposer sur une plaque de cuisson et les mettre au four position grill jusqu'à ce que leur peau soit noire et cloquée. Les faire refroidir dans un sac plastique fermé pendant 30 min puis les éplucher.
- 3° Préparer la sauce en déposant dans le bol du blender les poivrons grillés épluchés coupés en morceaux grossiers, l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, le Tabasco et le sucre en poudre. Mixer.
- 4° Réserver le coulis dans un bain marie tiède et préparer les papillotes de poisson.
- 5° Préchauffer le four à 200 °C (th.6/7).
- 6° Déposer chaque filet de poisson sur une feuille de papier sulfurisé. Saler, poivrer et refermer la papillote.
- 7° Enfourner et laisser cuire 40 min.
- 8° Servir les filets de poisson avec la sauce aux poivrons.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (306 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	401 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	29 g	57 %
GLUCIDES	18 g	55 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	30 mg	92 mg	4 %