recette écomiam

LIMANDE JAUNE EN PAPILLOTE

4 pers. | 10 min | 20 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 filets de limande jaune écomiam
- 400 g de julienne 3 légumes écomiam
- 100 g de courgettes en rondelles écomiam
- 4 palets de tomates de Provence écomiam

Épicerie / Marché

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C (th7).
- Salez et faites bouillir de l'eau.
- Plongez les courgettes pendant 1 min 30 et réservez les.
- Plongez ensuite la julienne 3 légumes pendant 1 min 30, égouttez et réservez.
- Pliez un papier sulfurisé en deux et réouvrez le.
- Placez-y la julienne puis le filet de limande jaune.
- Ajoutez quelques rondelles de courgettes.
- Salez et poivrez.
- Posez un palet de tomates de Provence et versez un filet d'huile d'olive.
- Rabattez le papier sulfurisé, pliez en faisant des triangles tout le long et pliez le dernier triangle vers le dessous.
- Faites cuire au four à 210 °C pendant 15 min.

Bon appétit !

écomiam
le village du surgelé