

Papillotes au poisson et aux herbes

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 600 à 800 g de filet de poisson blanc
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de ciboulette
- 25 g de fromage blanc 0%
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre moulu

La **recette**

Etape 1

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Etape 2

Coupez le poisson en quatre. Salez-le, poivrez-le et disposez-le dans des papillotes de papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 20 minutes.

Etape 3

Pendant ce temps, lavez les herbes aromatiques et essorez-les. Supprimez les tiges et réservez-en la moitié.

Etape 4

Mixez l'autre moitié avec le fromage blanc, le cumin, 1 cuiller à café de sel et 1 cuiller à café de poivre moulu.

Etape 5

Commencez à dresser les assiettes en déposant 1 cuillerée à soupe de fromage blanc aux herbes dans le fond.

Etape 6

Ajoutez ensuite le filet de poisson et coiffez le tout avec les herbes. Servez sans tarder.