

Dos de lieu noir en papillote

Recette tirée de [celle-ci](#).

Délicieux servi avec une [fondue de poireaux](#) et un peu de riz blanc.

Ingrédients

- 200 grammes de dos de lieu noir par personne
- de l'oignon rouge (un seul de petite taille devrait suffire pour 3 personnes)
- jus de citron
- huile d'olive
- sel
- poivre
- papier aluminium

Préparation

- préchauffer le four à 160°
- couper le poisson en part de \pm 200 grammes
- poser chaque part sur une feuille de papier aluminium
- couvrir le poisson d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, poivre (pour le sel et le poivre, n'hésitez pas sur la dose)
- terminer en posant dessus des lamelles d'oignons rouge.
- refermer la papillote
- enfourner et laisser cuire 15 minutes
- vérifier la cuisson à la sortie du four et servir

Révision #1

Créé 2021-04-01 13:58:22 CEST par Luc

Mis à jour 2021-04-07 18:26:59 CEST par Luc