

PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX COURGETTES

Préparation: 10 min Cuisson: 25 min

Calories et macros/personne: 208 kca Protéines: 26g Lipides: 8g Glucides: 8g

Ingrédients:

Pour 2 personnes:

- 2 filets de cabillaud
- 400g de courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de ciboulette
- 1/2 cuillère à café de persil
- Herbes de Provence
- le filet d'1/2 jus de citron
- Sel, poivre
- Quelques algues séchées (facultatif)



Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper les courgettes en fines rondelles.
- Dans un carré de papier cuisson posé dans un plat, déposer un peu de courgettes dans le fond, puis les carrés de cabillaud au dessus mettre un peu de citron, persil ciboulette, sel, et recouvrir de courgettes : mettre herbes de provence un peu de sel, poivre et huile d'olive
- Refermer la papillote et enfourner durant 20 à 25 min

Plat léger très peu calorique, idéal suite à un gros repas. Vous pouvez rajouter un féculent sinon pour le midi , riz basmati boulgour ou petit pois dans l'idéal.

