

Papillote de bar aux légumes

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 2 filets de bar (300g)
- 1 petite carotte épluchée, coupée en fins bâtonnets
- ½ petite courgette, coupée en fins bâtonnets
- 2 oignons nouveaux émincés sur la partie blanche et coupés en fins bâtonnets sur la partie verte

Quelques graines d'anis

- 1 citron bio coupé en fines rondelles

2cs huile d'olive

Sel

Matériel :

- 2 carrés de papier sulfurisé

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Retirer la peau des rondelles de citron.
- Disposer 2 – 3 rondelles de citron au centre de chaque carré de papier sulfurisé. Déposer dessus un filet de bar, côté peau vers le bas, puis répartir équitablement les légumes dessus. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler selon goût.
- Fermer hermétiquement les papillotes et les enfourner pour 15 minutes.

Ce plat n'est pas une source de glucides. Il faudra donc le compléter avec un farineux : riz ou pommes-de-terres vapeur par exemple.



Référence : légère adaptation de la recette du même nom p.146, « 100 recettes pour le soir et 100 listes de course à flasher! », édition France Loisirs, décembre 2015

Texte et photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD