

Poissons

Brochet au chou



45 min 15 min 30 min

0

548

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Le poisson

800 g **Brochet(s) entier(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

La garniture

400 g **Chou(x) frisé(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Citron(s)**
30 cl **Crème fraîche épaisse**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 1

Pré-cuisson du chou

- 1 Enlever la côte centrale des feuilles de chou.
- 2 Tailler le chou en fines lanières avec le couteau éminceur.
- 3 Rincer le chou sous l'eau froide et l'égoutter dans une passoire.
- 4 Faire chauffer l'huile dans la sauteuse et faire suer le chou.
- 5 Saler, poivrer, puis mélanger avec une cuillère en bois. Couvrir et laisser cuire 15 minutes sur feu doux en remuant de temps en temps.

Étape 2

Pré-cuisson du poisson

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Couper le brochet en filets égaux et les assaisonner de sel et poivre.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faire dorer délicatement les filets de brochet, 1 minute de chaque côté.

Étape 3

Montage des papillotes

- 1 Peler l'oignon rouge et le couper en rondelles avec un couteau éminceur. Couper également le citron préalablement lavé en rondelles.
- 2 Découper des grandes feuilles de papier sulfurisé selon le nombre de convives.
- 3 Déposer sur chaque feuille un petit tas de lanières de chou.
- 4 Surmonter d'un filet de brochet et le napper d'une cuillerée à soupe de crème épaisse.
- 5 Ajouter une rondelle de citron et une rondelle d'oignon rouge puis assaisonner de sel et poivre.
- 6 Rabattre les bords de la feuille de papier sulfurisé vers l'intérieur et enfermer le poisson hermétiquement en formant un paquet.
- 7 Déposer les papillotes sur une plaque et enfourner pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 A la sortie du four, déposer chaque papillote sur une assiette et les garder fermées jusqu'au service.