

PAPILLOTE DE LOUPS DES CARAIBES ET PETITS LEGUMES

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

15 min

Personnes

4

Ingrédients

200g de carotte
200g de papaye verte
200g de chou
600 g de filet de loup des Caraïbes
2 cuillères à soupe d'huile de coco
1 orange
Quelques feuilles de thym
½ oignon haché
1 gousse d'ail hachée
2 piments végétariens hachés
1 bâtonnet de citronnelle
20 cl de lait de coco
1 cuillère à café de curry en poudre
1 cuillère à soupe de fumet de poisson
Sel et poivre

Préparation

Assaisonner le filet de loup : sel, poivre, curry, jus de citron et thym.
Le détailler en 4 tranches.
Laver, peler les légumes et les détailler en julienne à l'aide d'une mandoline (ou en tagliatelles à l'aide d'un économe).
Réserver.
Dans un plat allant au four, préparer les 4 papillotes avec du papier cuisson.
Disposer les légumes au fond de la papillote.
Poser le filet de Loup des Caraïbes sur les légumes.
Disposer par-dessus le piment, l'oignon, l'ail, le bâton de citronnelle. Arroser d'huile de coco et de lait de coco.
Fermer soigneusement les papillotes et enfourner pour 15 minutes dans un four préchauffé 160°C.
Servir chaud avec un riz créole.

Environ **6,00€** PAR PERSONNE