



Toque & Tablier



## Papillotes de poisson aux zestes de citron vert et épinards frais

Pour 4 personnes.  
Préparation 10 min

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 320 g d'épinards frais et tendres
- 1 citron vert
- Quelques brins d'aneth

#### Le poissonnier :

- 4 pavés ou filets de cabillaud ou un autre poisson blanc

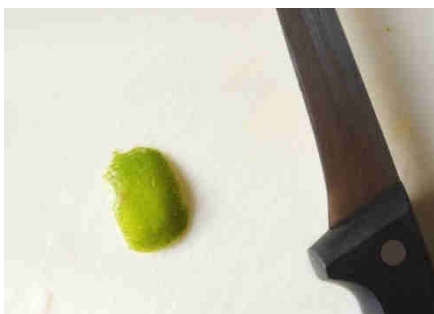
#### L'épicier :

- Sel, poivre 5 baies

#### Le crémier :

- 4 cuillères à soupe bombées de crème fraîche ou quelques noix de beurre

1. Coupez 4 zestes de citron vert en petits morceaux réguliers de taille 3 par 2 cm



2. Lavez vos feuilles d'épinards, prenez bien garde d'enlever toute la terre (rien de plus désagréable quand ils croquent sous la dent !). Réservez.
3. Ciselez l'aneth, réservez-la.
4. Dans 4 grandes feuilles de papier cuisson, couchez vos épinards, posez dessus le poisson. Salez très généreusement. Poivrez. Parsemez de zestes de citron vert et d'aneth en quantités égales.
5. Refermez bien vos papillotes et faites-les cuire au micro ondes pendant 4 minutes. Vérifiez la cuisson du poisson en y insérant un cure-dent (il doit s'y insérer sans difficulté). Ajoutez la crème ou le beurre, refermez votre papillote (pour réchauffer la crème) et envoyez !  
**On ne jette rien :** Il vous reste de l'aneth ? Ne la jetez pas et faites une sauce avec de la crème et de l'échalote pour accompagner un autre poisson ou une viande blanche