

Merluchon en papillote



Plat **Facile**

Pour : 1 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Une recette terre et mer

Ingrédients

- 1 merluchon de 350 g environ
- 1 oignon
- 1 échalote
- 75 g de lardons fumés
- 1 tomate
- huile d'olive
- sel
- poivre
- thym

Préparation

- 1 Parer le poisson (ôter les nageoires), enlever la tête, la queue et la peau noire à l'intérieur. Lavez et séchez le merluchon.
- 2 Eplucher l'oignon et l'échalote et les tailler finement. Faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et ajouter les lardons.
- 3 Dans une feuille d'aluminium, placer le merluchon, verser la préparation de la poêle, ajouter la tomate coupée en rondelle, le vin blanc. Saler et poivrer, ajouter quelques brins de thym frais.
- 4 Refermer la papillote bien hermétiquement. Enfourner pour 20 minutes, à four très chaud 240°C (th 8).

Proposé par



annie-claude

La Plaisance est la plage de mon village en Charente maritime, un lieu encore préservé. Venez le découvrir sur mon blog "[plaisance17](#)". Vous pourrez y découvrir quelques-unes de mes recettes, toutes simples.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

