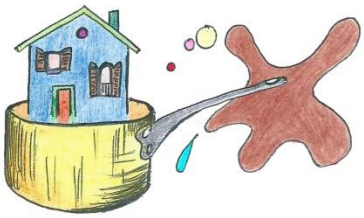
Cuisiner & Pâtisser à la Maison !

HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)



S'occuper à la Maison en Cuisinant et Pâtissant. pour les Grands et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

NOVEMBRE

fiche recette 012

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement l'ordre chronologique dans chaque énoncé.

Filet de Dorade cuit sur feuille de Figuier en papillote, écrasée de Pomme de terre à l'huile d'Olive.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

1 Pomme de terre Bintje de 300 g
80 g huile d'Olive
Sel et Poivre

1 feuille de Figuier
1 filet de Dorade sans la peau de 220 g
2 cu à S huile d'Olive
15 g Beurre
Sel et Poivre
4 cu à S Eau

C'est parti !

1/ cuire la Pomme de terre :
Envelopper la Pomme de terre bien lavée et non-épluchée dans du papier aluminium,
Puis la placer au four à 220° 45 min à 1h. Quand au touché la Pomme de terre est molle : c'est cuit !

2/ réaliser l'écrasée :
À chaud dès la sortie du four, récupérer à la cuillère dans un saladier la pulpe de Pomme de terre en la coupant en deux.
Mélanger au fouet avec l'huile d'Olive + Sel et Poivre.
Filmer le saladier et conserver au chaud, au bain-marie par exemple.
ou réchauffer au micro-onde si nécessaire.

3/ réaliser la papillote de Dorade :
Dans une feuille de papier sulfurisée pliée en deux placer dans l'une des moitiés, dans l'ordre :
La feuille de Figuier + le Filet de Dorade (joli côté en haut) désarêté au couteau (trancher de chaque côté de la ligne des arêtes) + l'huile d'Olive + le Beurre + Sel et Poivre + l'eau autour.
Puis refermer en repliant l'autre moitié du papier sulfurisé dessus et plier en chausson les bords
Afin d'obtenir une papillote fermée hermétiquement, en forme de chausson aux pommes.

4/ cuire la Papillote au dernier moment : four à 220° 10 à 15 min.

5/ servir la Papillote directement dans l'assiette avec l'écrasée de Pomme de terre.
La papillote s'ouvrira d'un coup de couteau au centre.
> on peut accompagner l'ensemble d'une sauce Vierge.
(dés de Tomate mondée + herbes hachées + huile d'Olive + Sel et Poivre)