



Papillote de maquereau et papillote de poulet coriandre et feta

Papillote de maquereau (pour 4 personnes)

- 8 filets de maquereaux
- 4 càs de tapenade olive noire
- 4 tomates moyennes
- 2 citrons non-traités
- Herbes de Provence

Accompagnement :

- 4 grosses pommes de terre au four
- Ciboulette
- Crème aigre
- Persil plat
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 210°.

2/ Lavez les citrons, coupez-les en rondelles ainsi que les tomates lavées.

3/ Sur de grands carrés de papier sulfurisé, étalez 2 rondelles de citron, 2 ou 3 rondelles de tomates, puis parsemez le tout d'herbes de Provence.

4/ Badigeonnez les maquereaux de tapenade sur les deux faces, puis posez-les sur les rondelles de citron et de tomates.

5/ Recouvrez-les d'herbes de Provence, puis à nouveau de rondelles de tomates et de citron.

6/ Fermez les papillotes et posez les dans un plat creux allant au four.

7/ Faites cuire à four chaud environ 30'. Baissez le four en fin de cuisson

8/ Assaisonnez la crème aigre de ciboulette et de persil plat



Papillote de poulet, coriandre et feta (pour 4 personnes)

- 4 filets de poulet
- 200 g de feta
- 4 càc de purée d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 2 citrons verts
- 1 courgette
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez les filets en aiguillettes, salez, poivrez et faites-les mariner dans le jus du citron vert pendant 15'.

2/ Coupez la courgette en tagliatelles à l'aide d'un couteau économe.

3/ Prenez 4 carrés de papier sulfurisé.

4/ Répartissez les tagliatelles de courgettes dans chacun des papiers. Ajoutez-y le poulet, la feta en cubes les feuilles de coriandre concassées, et une càc de purée d'ail. Salez et poivrez la préparation.

5/ Refermez la papillote et faites cuire à la poêle sans matière grasse, pendant 8'.

6/ Servez la papillote de poulet bien chaude.

7/Servez la papillote de maquereau avec une pomme de terre au four et de la crème aigre.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_papillote-de-maquereau-et-papillote-de-poulet-coriandre-et-feta?id=8967784&emissionId=5931