

Filets de truite au pastis en papillotes



Pour 2 personnes:

- 2 beaux filets de truite rose
- 1 échalote
- 1 tomate
- 4 cs de crème liquide (allégée)
- 2 voire 3 cs de pastis
- 1 bonne pincée de basilic séché (ou quelques feuilles fraîches ciselées)
- sel, poivre 5 baies

Préchauffer le four à 180° (chaleur tournante, ou 200° en mode normal).

Dans chaque papillote (pour ma part, j'utilise mes [papillotes en silicone Mastrad](#) mais vous pouvez bien sûr les préparer dans des feuilles de papier sulfurisé ou aluminium), déposer un filet de truite. Saler et poivrer.

Répartir dans chaque papillote la tomate en petits dés et l'échalote émincée.

Mélanger la crème au pastis et verser le tout sur les filets de truite. Parsemer de basilic et fermer les papillotes.

Enfourner et laisser cuire 20-25 min.

Servir avec un riz blanc.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>