

Papillote de poisson à la moutarde au poivre vert



Pour une papillote:

- 1 filet de poisson (ici de la julienne)
- 1/2 cc de moutarde au poivre vert (pas plus elle est plutôt forte)
- 1 filet de crème liquide
- sel

Déposer le filet de julienne salé dans la papillote (en silicone pour moi). Le badigeonner avec la moutarde. Fermer la papillote et placer au micro-ondes.

Cuire 3 min à puissance maximale (ou plus selon l'épaisseur du filet la puissance de micro-ondes).

Attendre 1 min, ouvrir la papillote, verser un filet de crème liquide et refermer. Replacer au micro-ondes 20-30 sec, juste le temps de réchauffer la crème.

Servir bien chaud, accompagner de riz blanc par exemple, ou de légumes vapeur.



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