

Papillote Tî-Kai



Ingredients (5 enfants):

- ✓ 350g de filet de poisson
- ✓ 125g de tomate
- ✓ 35g d'aubergines
- ✓ 15g d'échalotte émincée
- ✓ Quelques brins de persil frais
- ✓ 15ml d'huile d'olive
- ✓ 25ml de sauce soja
- ✓ une pincée de sel et de poivre
- ✓ 150g de riz cru
- ✓ 75g de carotte râpée
- ✓ 100g de concombre émincé
- ✓ 15ml de jus de citron

Michelle Delacharlierie
Rolly
CLIS



Papillote Tî-Kai



Préparation :

- ✓ Couper la tomate, aubergine, echalote en petits morceaux. Hacher le persil.
- ✓ Poser le filet de poisson sur une feuille de bananier. Ajouter les légumes, persil, huile d'olive, sauce soja, sel et poivre.
Refermer la papillote en pliant bien les bords.
- ✓ Mettre la papillote au four à 180°C pendant 15min ou cuire à la vapeur pendant 10min.
- ✓ Cuire le riz cru dans de l'eau salée et laissez tiédir.
- ✓ Mélanger dans un saladier la carotte râpée, concombre, jus de citron, huile d'olive, sel et poivre.
- ✓ Présenter la papillote avec le riz et la salade fraîche à côté.