

# Papillote de poissons, poivrons grillés

## Ingrédients

Poivrons  
Filets de poisson  
Huile d'olive  
**2 cm** de racine de gingembre  
Persil plat  
Gousses d'ail  
Poivre, Curcuma, Piment d'espelette

## Préparation

Grillez les **poivrons** au four très chaud. Dès qu'ils brunissent, sortez-les. Déposez les dans un sac en plastique et fermez celui-ci. Après refroidissement, épluchez-les.

Préchauffez votre four à 220°.

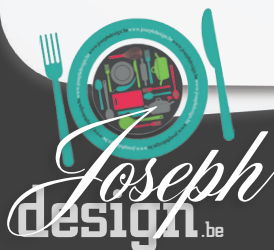
Dans une papillote en silicone, déposez vos **filets de poisson** avec un filet d'**huile d'olive**.

Emincez 2 cm de racine de **gingembre**, une poignée de **persil plat** (*ou coriandre*) et 2 **gousses d'ail**. Assaisonnez de **poivre**, de **curcuma**, de **piment d'espelette**. (*suivant vos goûts*).

Enfournez pendant 10 min en fonction de l'épaisseur de vos filets.



Testée et  
Approuvée !



chaussée de Charleroi 1  
Thorembais-les-Béguines  
info@josephdesign.be  
010 247 287

