

PAPILLOTES DE POISSON AUX FINES HERBES ET AU GOUDA



4 tiges d'origan frais ou
1 c. à thé d'origan séché
4 tiges de thym frais ou
1 c. à thé de thym séché
1 feuille de laurier, en 4 morceaux
4 filets de poisson blanc au choix (sole, turbot, aiglefin, etc.), 5 oz chacun (moi du doré)
1 échalote grise, hachée
1 gousse d'ail, hachée
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
1/4 tasse de fumet de poisson ou
de bouillon de poulet (moi bouillon de poulet)
Sel et poivre du moulin, au goût
1 tasse de Gouda canadien, râpé

-Préchauffer le barbecue (ou le four) à 425 °F (220 °C). Tailler 4 grands carrés de papier d'aluminium et couvrir chaque carré d'un carré de papier parchemin (pour empêcher le poisson de coller).

-Déposer une tige d'origan, une tige de thym et un morceau de feuille de laurier sur chaque papier parchemin. Placer une portion de poisson par-dessus.

-Dans un bol, mélanger l'échalote, l'ail, le persil, la moutarde et le fumet et assaisonner. Répartir sur les filets de façon égale. Garnir chaque filet de fromage râpé.

-Refermer chaque papillote hermétiquement et cuire de 5 à 8 minutes selon l'épaisseur. Pour servir, retirer le poisson de la papillote avec sa garniture et l'accompagner d'une salade de légumes de saison.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Plaisirs laitiers)