



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

9/10

Poisson à la florentine en papillote

Un souper éclair sans nettoyage, grâce à notre méthode étape par étape de cuisson en papillote. C'est une façon simple de faire cuire le poisson pour le souper, et avec tant de variantes, tout le monde sera content. Vous pouvez en préparer pour 1, 2 ou plus !

Temps de préparation : 10 min

Prêt en : 30 min

Portions : 4

Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc, comme de l'aiglefin, du flétan ou de la morue (1 lb)
- 1-1/2 tasse de riz *Minute Rice*, non cuit
- 1-1/2 tasse d'eau
- 4 tasses d'épinards frais, hachés grossièrement
- 1/4 tasse de tartinaie au fromage à la crème *Philadelphia* aux herbes et ail *x2* (2 c. à soupe par papillote)
- 1/4 tasse de vinaigrette Tomate confite et origan *Signature Kraft* *x2* (à l'œil)



Préparation

- 1 **CHAUFFER** le four à 375 °F. Couper les filets de poisson en deux sur le travers pour obtenir 8 morceaux. Mélanger le riz et l'eau; répartir uniformément au centre de 4 grands morceaux de papier d'aluminium épais. Déposer 1 morceau de poisson sur chaque portion; répartir uniformément les épinards et le fromage à la crème sur chaque portion. Déposer les morceaux de poisson qui restent sur le dessus et arroser de vinaigrette.
- 2 **RELEVER** les côtés du papier d'aluminium. Plier le dessus et les deux bouts deux fois pour sceller la papillote, en laissant assez d'espace pour permettre à la chaleur de circuler. Mettre les papillotes dans un plat de 15 x 10 x 1 pouces, en une seule épaisseur.
- 3 **CUIRE** au four, 15 min. ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement à la fourchette. Retirer les papillotes du four; laisser reposer 5 min. Mettre 1 papillote par assiette dans 4 grandes assiettes. Inciser le papier d'aluminium avec un couteau tranchant pour laisser échapper la vapeur avant d'ouvrir.

1/2

Des desserts pour une vie saine incroyablement délicieux !

Cliquez ici →

Pressés ? Nous avons pour vous des repas prêts en 15 minutes.

Obtenez des recettes →

Bon substitut

On peut utiliser n'importe quel poisson blanc dans cette recette.

Info nutritionnelle	
Par Portion = 1/4 de la recette	
Calories	365
Matières grasses	14,3 g