

Dos de merlu à la crème en papillote WW



En privilégiant la cuisson en papillote on obtient un [poisson](#) moelleux et à la saveur préservée grâce à la cuisson à la vapeur. Je vous conseille vivement ce type de cuisson.

Pour 2 pers / [2 pp](#) par pers pour 120 gr de poisson

Disposer votre poisson dans vos papillotes ou sur une feuille de papier aluminium.

Couper les tomates en rondelles et les poser sur le poisson

Rajouter 2 cc de crème par papillote et saupoudrer le tout d'aneth

Saler, poivrer.

Préchauffer votre four à 210°.

Enfourner pour 12 à 15 minutes.

J'avais servi ce poisson avec une purée courgette/pomme de terre mais la recette n'étant pas une grande réussite je vais d'abord l'améliorer avant de la publier.

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur