

Filets de cabillaud en papillotes

Et voilà, les vacances sont terminées. L'été que tout le monde espère indien, bien entendu, va lui-même prendre les siennes. Et qui dit la fin de l'été dit... la rentrée. Pour nos chères têtes blondes, cela ne rigole plus. Pour nous, les parents, non plus d'ailleurs. Oui, parce que la rentrée ne concerne pas que nos petits nains de jardin, malheureusement.

J'imagine déjà Choupinette à roulettes arriver essoufflée après sa première matinée. Oui, parce qu'elle aura couru comme une dératée depuis l'arrêt de bus. Ne me demandez pas pourquoi, je n'ai toujours pas compris la raison de cette course quotidienne. Je pense qu'avec l'âge, elle appréciera davantage la marche. Est-ce que vous, lorsque vous descendez d'un transport public, vous piquez un sprint jusqu'à votre domicile ? Moi pas, en tous les cas. Les enfants sont parfois étranges.

Donc elle arrivera essoufflée, surexcitée et agitera de sa petite main une feuille de papier. La liste. Oui, la liste. Longue comme le bras. De tout le matériel dont elle aura besoin rapidement, afin de devenir une élève modèle et appliquée. Gommés, stylos, crayons, ciseaux, stabylos, tablier, pantoufles, feutres indélébiles de 2 millimètres (pas 3), classeur vert pomme, plumier, fourres en plastique à 4 trous, colle liquide, colle en stick, feutres, règle, etc... Bref, la totale. Elle in-



Lénart/Nadine Jacquet



sistera pour que j'achète tout cela dans les plus brefs délais. «On-peut-y aller-aujourd'hui-après-l'école-s'il-te-plaît-ma-maman-chérie???».

A nous les rayons papeterie, la cohue aux caisses en compagnie de tous les parents stressés, les gamins qui hurlent entre un compas et une équerre parce que maman ne veut pas leur acheter LE sac de la marque machin-chose à 180 francs (la trousse est en sus). A nous la quête des stylos TROP géniaux que la copine de classe utilise en narguant tous les autres élèves. «Tu sais ma puce, peut-être qu'elle les a achetés pendant ses vacances en Nouvelle-Zélande et c'est donc pour cette raison qu'on ne les trouve pas ici...».

Devant son visage défait et sa mine accablée, je soupire et essaie de dénicher une gentille vendeuse qui, je l'espère, m'aidera à dénicher le fameux Saint-Graal du stylo trop génial.

A nous les magasins de sport pour trouver LA paire de baskets adaptée aux salles de gymnastique. Je m'y vois déjà avec Fils aîné. «Non, celles-là elles sont super, mais la semelle est noire, donc ça ne va pas, choisis une autre paire». «Non, celles-ci sont aussi super, mais il n'y a pas ta taille». «Oui, c'est cela, allons voir dans ce 12^e magasin». La gym à pieds nus, c'est pourtant sympa.

Oui, à nous la rentrée. Et bientôt, à nous le retour de vacances de nos super phrases-clé, indispensables pour tout bon parent qui se respecte: «Tu-as-pris-ta-récré?», «Dépêche-toi-sinon-tu-vas-rater-ton-



Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes
Cuisson: 25 à 30 minutes

- 700 g de filets de cabillaud
- 1 grosse échalote
- 3 grosses carottes
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel, poivre, curry
- 2 branches de thym frais ou 1/2 c.à.c. de thym séché
- 1/2 dl de vin blanc
- 1 bonne c.à.s. de câpres
- quelques brins de persil
- 1/2 citron
- 2 c.à.s de crème acidulée
- un filet d'huile d'olive

bus», «Tu-as-des-devoirs-pour-demain?», «N'oublie-pas-ton-sac-de-gym»...

Alors une petite recette de poisson s'impose. Oui, parce qu'il paraît qu'il rend intelligent. Si vous voulez donc que vos chérubins se sentent comme des poissons dans l'eau à l'occasion de cette rentrée, surtout, n'hésitez pas!

VIRGINIE LÉNART

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Emincez l'échalote. Pelez les carottes et coupez-les en julienne sur la longueur à l'aide d'un économètre afin d'obtenir de fines lamelles. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans un filet d'huile d'olive une minute sur feu moyen. Ajoutez les carottes en julienne. Poivrez, émiettez la moitié d'un cube de bouillon de légumes et ajoutez. Versez 1 dl d'eau, saupoudrez de curry et faites revenir ainsi 5 à 10 minutes, toujours sur feu moyen. Ajoutez

un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Les carottes doivent être pratiquement cuites. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez. Préchauffez le four à 200°C.

2 Sur une planche, posez une grande feuille de papier d'aluminium (côté brillant non visible), assez grande pour contenir un filet et pour pouvoir ensuite la refermer sur elle-même facilement.

3 Salez et poivrez les deux faces des filets de cabillaud. Dépo-

sez la julienne de carottes sur la feuille d'aluminium, d'une longueur équivalente au filet de cabillaud que vous allez poser dessus. Placez le filet de cabillaud sur la julienne. Arrosez de 2 ou 3 c.à.s. de vin blanc. Émiettez par-dessus un peu de bouillon de légumes. Déposez une branche de thym ou saupoudrez d'un peu de thym séché. Egouttez les câpres et parsemez. Répartissez également 2 ou 3 cuillères de crème acidulée sur le poisson. Ajoutez quelques brins

de persil. Découpez la moitié du citron en rondelles fines et disposez-les sur le poisson. Répétez l'opération pour les autres filets.

4 Refermez les papillotes soigneusement sur toute la longueur en laissant bien 5 cm de vide depuis le poisson jusqu'à la fermeture. Disposez les papillotes les unes à côtés des autres dans un plat allant au four. Enfournes pour 25 à 30 minutes. Sortez le plat du four, vérifiez la cuisson et servez!