

Papillotes de truites, menthe et courgettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn

Valeurs nutritionnelles par portion : 1135 kJ / 274 kcal / Protides 30 g / Glucides 4 g / Lipides 15 g

INGREDIENTS:

4 filets de truite sans peau (140 g chacun)
4 c. à café de sel
8 tours de moulin de poivre noir
40 g d'huile d'olive
8 feuilles de menthe fraîche
1 petit citron
2 belles courgettes
2 branches de thym
300 g d'eau



Pour un plat plus riche : verser 500 g d'eau dans le bol, amener à ébullition **8 mn / 100°C / vitesse 1**, puis verser 160 g de quinoa dans le bol, insérer le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.

Découper 4 feuilles de papier film, poser 1 filet de truite sur chaque feuille. Les saupoudrer de sel et de poivre. Arroser de l'huile d'olive, puis parsemer de feuilles de menthe. Couper le citron en tranches et les poser sur les filets de truites. Refermer les papillotes et les poser dans le Varoma. Découper des tagliatelles de courgettes avec un économiseur et les étaler sur le plateau vapeur. Les parsemer d' 1 c. à café de sel et de thym. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.

Mélanger les tagliatelles et servir aussitôt très chaud.

Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez - Votre Conseiller Expert... 06-72-91-04-43



