



CUISINEZ COMME UN CHEF !



PAPILLOTE DE MERLU, CURRY ET LAIT DE COCO

Sur un carré de papier translucide, une fine julienne de carottes, du curry et du lait de coco accompagnée de quelques pluches de coriandre, un pavé de merlu taillé dans le ventre, le tout refermé hermétiquement puis gonflé sur une plancha chaude.



12
TAPAS



INGRÉDIENTS :

Merlu	600 g
Carottes	3 pièces
Coriandre	½ botte
Curry	10 g
Piment d'Espelette	12 pincées
Lait de coco	6 cl
Huile d'olive	4 cl
Fleur de sel	12 pincées

RÉALISATION :

Préparer une marinade en mélangeant le curry, l'huile d'olive et le lait de coco

Assaisonner et réserver

Tailler le merlu en cube de 50 grammes et déposer sur chacun une cuillère de marinade de curry et lait de coco

Eplucher les carottes, les tailler en fine julienne, et réaliser des pluches de coriandre

la julienne de carottes, assaisonner, mettre dessus le morceau de merlu, ajouter la pincée de piment d'Espelette et la pluche de coriandre ainsi que la pincée de fleur de sel

Fermer la papillote hermétiquement à l'aide d'une pince à linge

Mettre à cuire sur une plancha jusqu'à gonflement de la papillote

Sur une feuille de papier Easy Cook, mettre au centre

LE PLUS DU CHEF :

Vous pouvez remplacer

la coriandre par de

l'estragon et les

carottes par des

légumes de saison

comme par exemple

des pois gourmands.