



Papillote de merlu au fenouil et aux poireaux

28/11/2019 à 12h16

Par [Christophe Leborgne](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 6 filets de merlu
- 2 fenouils
- 2 poireaux
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ½ botte de ciboulette
- 6 feuilles de papier cuisson 25/35cm
- Piment d'Espelette
- sel.

Préparation :

- Lavez les filets de merlu puis retirez les arêtes.
- Lavez et taillez les poireaux et les fenouils en fines tranches.
- Mettez dans une cocotte et faites suer les légumes à feu très doux pendant 20 à 25 mn dans l'huile de colza.
- Assaisonnez et laissez refroidir.
- Rajoutez la ciboulette ciselée.
- Disposez les légumes sur les rectangles de papier cuisson ainsi que les morceaux de poissons assaisonnés.
- Repliez le rectangle de moitié et pliez les bords d'un demi-centimètre, trois ou quatre fois pour former un demi-cercle.
- Fixez la pliure avec une agrafe métallique.
- Passez la papillote au four bien chaud (thermostat 6/180°C à chaleur tournante) pendant 8 à 15 minutes suivant la taille des filets.
- Dressez à la sortie du four