



Papillote de cabillaud à la sauce estragon

08/11/2016 à 10h32

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 8 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Pour la papillote :

- 4 pavés de cabillaud frais ou surgelés
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 3 échalotes
- Estragon frais ou surgelé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à soupe et demi de moutarde

Préparation :

- Pelez les échalotes, le céleri et les carottes et coupez-les en petits morceaux;
- Préparez 4 feuilles de papier sulfurisé;
- Posez sur chaque feuille un pavé de cabillaud, de l'estragon ciselé, les légumes mélangés, un filet d'huile d'olive, sel et poivre;
- Fermez les papillotes et faites cuire 8 minutes à four traditionnel déjà préchauffé (180°C thermostat 6);
- Pendant ce temps, mélangez la moutarde, le jaune d'œuf, le fromage blanc, le sel, le poivre et 1 cuillère à café d'estragon ciselé.