

Papillote de filet de lingue bleue au curry

Ingrédients pour 2 personnes :

500 g de filet de lingue
1 sachet de riz cru
2 tomates
1 à 2 carottes
2 cuil à soupe de curry en poudre
1 citron jaune
Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (Th.6)

Epluchez et coupez 1 ou 2 carottes en fines rondelles
et plongez les dans l'eau bouillante salé pendant 7 min.
Egouttez les

Précuire le riz à l'eau bouillante salée, puis égouttez le
et laissez le tiédir.

Prendre une feuille de papier à papillote 'papier cuisson
ou alu mais le mieux est le papier cuisson
et la mettre au fond d'un plat à four.

Versez le riz refroidi dans le fond du sac cuisson.

Lavez et découpez les tomates en rondelles.

Ajoutez les carottes sur le riz ainsi que les tomates.

Salez, poivrez et ajoutez un peu de curry

Pressez le citron et en arroser la préparation
avec la moitié du jus .

Disposez sur les légumes le filet de lingue coupé en deux.

Salez et remettre un peu de curry et arrosez
de nouveau avec le reste du jus de citron

Fermez la papillote (sac a papillote).

Enfournez pour 45 min.