

Julienne aux agrumes en papillote

Ingrédients :

2 pavés de julienne, 1 tomate, 1 oignon, 1 échalote, 1 pamplemousse, 1 orange, estragon, 1 verre de vin blanc, 2 c-à-c d'huile d'olive

Papillotes en alu ou silicone

Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Th7)

Peler et couper la tomate en rondelles, éplucher et émincer l'oignon et l'échalote. Peler les agrumes à vif, prélever les quartiers et ôter les membranes, récupérer le jus.

Disposer dans les papillotes, 3 rondelles de tomates, un peu d'oignon et d'échalote, de l'estragon, 1 filet de julienne et recouvrir d'agrumes, répartir le vin blanc et le jus d'agrumes. Saler, poivrer, ajouter 1 c-à-c d'huile d'olive. Fermer hermétiquement et enfourner 8 minutes.