

CABILLAUD EN PAPILOTES AVEC SON JUS FRAIS

La fraîcheur de cette recette sera appréciée en cas d'inflammation de la bouche (aphte, mucites) grâce notamment au thym, et la cuisson du citron permet de retirer son acidité ! Le thym est également conseillé en cas de troubles digestifs et le citron est bénéfique en cas de diarrhée.

Image not found
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/29/thumbnails/Papillote de cabillaud.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/29/thumbnails/Papillote%20de%20cabillaud.jpg)



Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets de cabillaud
- 2 citrons
- 1 courgette
- 1 tomate
- 2 c. à c. de thym
- sel & poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver les citrons. Les couper en 2 en conservant 2 rondelles. Les presser.

Disposer les filets de cabillaud sur du papier sulfurisé avec le jus de citron, la tomate coupée en dés et les courgettes en lamelles. Saler, poivrer, ajouter le thym.

Emballer chaque papillote dans une feuille de papier sulfurisé puis dans une feuille aluminium pour former plus facilement la papillote.

Mettre à cuire au four environ 20 minutes à 180°C.