

# Papillotes de rouget au fenouil croquant



**Pour 4 personnes**

 10 à 20 minutes

 20 à 30 minutes

**Facile**

## INGRÉDIENTS

600 g de rouget en filets

2 bulbes de fenouil

1 citron lavé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

4 branches de thym

4 feuilles de papier sulfurisé

**1** - Rafraîchir au besoin le talon des bulbes de fenouil. Retirer le plumet et le conserver pour la déco. Émincer finement les fenouils.

**2** - Dans une cocotte, verser l'huile d'olive et cuire les fenouils 15 min en remuant de temps en temps.

**3** - Poser une feuille de papier sulfurisé à plat et y déposer  $\frac{1}{4}$  du fenouil cuit en petit dôme. Déposer dessus le (ou les) filet (s) de rouget. Saler, poivrer. Ajouter la branche de thym.

**4** - Trancher finement le citron en gardant la peau et en poser quelques tranches sur le poisson. Refermer la papillote en rapprochant les bords et en les repliant.

Renouveler l'opération pour chaque papillote et les ranger dans un plat à gratin.

**5** - Cuire au four à 180°C environ 10 min. Chaque convive ouvre sa papillote avant de déguster.

## Astuce

Pour obtenir du fenouil presque confit (moelleux et fondant), prolonger la cuisson d'environ 20 min. Ainsi préparé il parfamera des pâtes ou pourra même être dégusté froid à l'apéritif sur une tartine avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron.