

# CABILLAUD EN PAPILOTTE ET LÉGUMES D'AUTOMNE

Cuisson  
au four

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min



*Cabillaud en papillote et légumes d'automne.*

## Ingrédients

- 4 darnes de cabillaud
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 oignon
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de potimarron
- 2 cuillères à café de paprika (ou autres épices)
- Sel et poivre
- 4 feuilles d'aluminium



## ASTUCE

Vous pouvez remplacer le potimarron par d'autres légumes (courgettes, poireaux, carottes...) en suivant le même mode de préparation.

## Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
2. Laver, éplucher les légumes et épépiner le potimarron. Couper le potimarron en bâtonnets et le cuire dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.  
Cuire les pommes de terre entières dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
3. Au milieu de chaque feuille d'aluminium, déposer l'oignon coupé en lamelles et la crème fraîche.
4. Poser par dessus le cabillaud. Saler et poivrer.
5. Ajouter dans chaque papillote les pommes de terre coupées en rondelles et les bâtonnets de potimarron. Saupoudrer de paprika.
6. Refermer les papillotes et les faire cuire 40 minutes au four.

## Ingrédients

Préparation  
25 min



4 darnes  
de cabillaud

4 cuillères à soupe  
de crème fraîche

1 oignon

500 g de pommes  
de terre

Cuisson  
40 min



500 g de  
potimarron

2 cuillères à café  
de paprika (ou  
autres épices)

Sel  
Poivre

4 feuilles  
d'aluminium

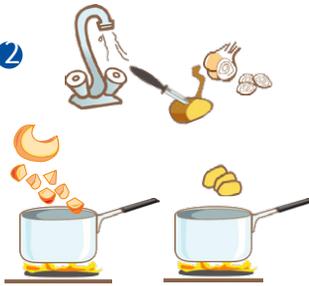
## Préparation :

1



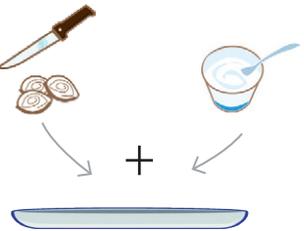
Préchauffer  
le four  
thermostat 6  
(180°C)

2



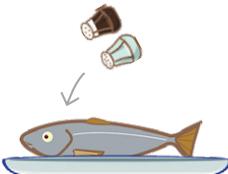
Laver, éplucher les légumes et épéiner le poti-  
marron. Couper le potimarron en bâtonnets et le  
cuire à l'eau pendant 5 minutes. Cuire les pommes  
de terre entières à l'eau pendant 20 minutes.

3



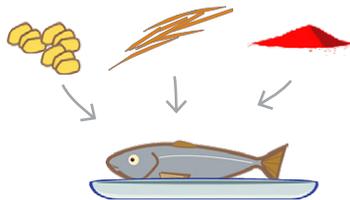
Couper l'oignon en lamelles,  
ajouter la crème fraîche  
et déposer le mélange au  
milieu de chaque feuille  
d'aluminium

4



Poser par dessus  
le cabillaud.  
Saler et poivrer.

5



Ajouter dans la papillote les pommes  
de terre coupées en rondelles  
et les bâtonnets de potimarron.  
Saupoudrer de paprika

6



Fermer les  
papillotes  
et les faire  
cuire 40  
minutes.