

## Papillotes aux légumes d'été (pour 4 personnes)



### INGREDIENTS

- 500g de filet de truite ou de tofu au curry
- 400g de pommes de terre sautées
- 500g de légumes d'été (poivrons, aubergines, oignons, tomates cerises et courgettes)
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin / thym
- Sel et poivre
- 80g de beurre aux herbes

### PREPARATIFS

1. Couper le papier sulfurisé en carrés et tenir à disposition.
2. Couper les filets de poisson ou le tofu au curry en quatre morceaux égaux.
3. Couper les pommes de terre sautées en petits morceaux uniformes.
4. Couper les légumes d'été en morceaux de grandeur variée.
5. Hacher finement l'ail.

### PREPARATION

1. Faire griller le poisson du côté de la peau à feu vif (tofu des deux côtés).
2. Enlever le poisson ou le tofu de la poêle, assaisonner et mettre de côté.
3. Faire revenir les légumes d'été et les morceaux de pommes de terre à feu vif.
4. Ajouter l'ail et les herbes et faire sauter rapidement.
5. Saler et poivrer les légumes.
6. Répartir les légumes sur les carrés de papier sulfurisé.
7. Déposer le filet de poisson ou le tofu sur les légumes.
8. Ajouter une cuillerée de beurre aux herbes.
9. Replier le papier sulfurisé en paquet ou bonbon et attacher avec de la ficelle de cuisine.

Finir de cuire les papillotes pendant 15 minutes dans le four préchauffé ou sur le grill à 170C°.

Source : Mirko Buri, [mein-kuechenchef.ch](http://mein-kuechenchef.ch)