

[Plats/Filet de sole en papillote à l'indienne](#)

Nombre de personne
Durée de préparation
Difficulté

1

4
20 Minutes
Note

0/5 (0 vote)



Ingrédients

2 à 4 pommes de terre (environ 454 g) pelées et coupées en fines tranches

1 petit oignon pelé et tranché en lanières

400-450 g de filets de sole

10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari

5 ml (1 c. à thé) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre

30 ml (2 c. à soupe) d'huile Fleurial

60 ml (1/4 tasse) de yaourt nature (facultatif)

Sel et poivre, au goût

Préparation

Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).

Couper 4 morceaux de papier aluminium d'environ 50 cm de côté.

Sur chaque morceau de papier aluminium, répartir les tranches de pommes de terre, les oignons et les filets de sole. Saler et poivrer.

Dans un petit bol, mélanger la poudre de cari, le paprika, le cumin, du sel, du poivre et l'huile Fleurial.

Répartir le mélange d'épices et d'huile sur les filets.

Refermer les papiers aluminium de façon à former 4 papillotes étanches.

Déposer les papillotes sur une plaque et cuire au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que la chair se détache facilement et que les tranches de pommes de terres soient tendres.

Au moment de servir, ouvrir les papillotes (attention, c'est chaud!) et répartir le yaourt nature sur chaque filet, si désiré. Ajouter du sel et du poivre au goût. Ce plat est épicé et parfait accompagné de légumes verts ou avec du riz.