

Filet de loup en papillotes

🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 50m

🐟 poisson 🥛 lait 🧄 sulfites

Filet de loup en papillotes, carottes râpées à la crème et vin blanc.

France

INGRÉDIENTS

☐ carottes, <i>râpées</i>	4	☐ crème fraîche	200 ml
☐ oignon, <i>finement hachés</i>	2	☐ sel	
☐ échalote, <i>finement hachée</i>	1	☐ poivre	
☐ huile	1 càs	☐ filets de loup	6
☐ vin blanc	200 ml		

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Faire revenir dans une *sauteuse* les *carottes*, l'*oignon* et l'*échalote* avec l'*huile*.
3. Laisser rissoler le mélange de carottes, puis déglacer au *vin blanc*.
4. Laisser réduire 5 min, ajouter la *crème fraîche* et laisser réduire de nouveau 5 min.
5. Rectifier l'assaisonnement avec du *sel* et du *poivre*.
6. Déposer les *filets de loup* sur du papier sulfurisé, recouvrir de la préparation et fermer les papillotes.

On peut remplacer le *filet de loup* par du *saumon* ou un *mélange* des deux.

7. Enfourner 20 min et servir chaud.