

PAPILLOTE DE CARRELET A LA REGLISE

Panais au miel

RECETTE POUR 10 PERSONNES

ÉLÉMENTS DE BASE

Carrelet	2 kg brut
Beurre	0.080 kg
Vin blanc	0.20 litre
Crème double	0.20 litre
Réglisse en poudre	QS

GARNITURE

Panais	0.400 kg
Persil plat	0.100 kg
Thym / Romarin	PM
Miel	QS
Beurre	0.150 kg

ÉLÉMENTS DE PRÉPARATION

Papier aluminium	QS
Ou	
Papier sulfurisé	QS

PROGRESSION

1. Habiller les carrelets

Lever les filets tailler les portions puis réserver Au frais.

2. Préparer la garniture.

Éplucher, laver, tailler les panais en grosses frites. Faire sauter à crus au beurre, cuire au four puis ajouter du miel en fin de cuisson et une cuillère à café de réglisse.

3. Monter les papillotes

Dans une feuille de papier aluminium, disposer les panais, un morceau de beurre, un peu de crème double, le filet de carrelet. Saupoudrer de poudre de réglisse, de persil plat d'un bout de thym et de romarin. Finir avec le vin blanc. Refermer délicatement les papillotes les ranger sur une plaque à pâtisserie.

6. Cuire au four les papillotes

À 180°C environ 7 à 8 min.