

LA CUISSON EN PAPILOTTE



Cette cuisson à l'**étouffée** qui réalise d'agréables portions individuelles est facile à mettre en oeuvre. Les recettes associant poissons et légumes verts sont nombreuses. Ce **mode de cuisson conserve les saveurs des produits** et réalise d'agréables mélanges. Pour relever les saveurs, il est important d'ajouter des ingrédients qui relèvent le goût (sans utiliser le sel) : l'huile d'olive, les olives noires, les condiments et les herbes aromatiques.