

Poisson à la provençale

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pavés de poisson (cabillaud...)
- 250g de crevettes roses décortiquées
- 250g de petits anneaux de calamars surgelés
- 600g de pommes de terre à chair ferme
- 2 tomates
- 80g d'olives noires
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Déroulement

1. Eplucher les pommes de terre, couper-les en rondelles et les faire pré-cuire pendant 5 minutes à l'eau bouillante salée.
2. Jeter les calamars encore gelés dans une cuillerée d'huile chaude et les faire revenir environ 5 minutes. Les égoutter.
3. Préchauffer le four à thermostat 6-7 (200°). Couper quatre grands carrés de feuille de papier cuisson. Répartir les rondelles de pommes de terre au centre et déposer les pavés de lieu par-dessus. Ajouter les crevettes roses décortiquées, les petits calamars, le laurier et les tomates découpées en tranches, puis les olives noires.
4. Peler et dégermer les gousses d'ail. Les hacher finement, puis les mélanger avec le reste d'huile d'olive, le persil plat et un filet de jus de citron. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les morceaux de lieu. Refermer les papillotes en repliant les bords hermétiquement. Les enfourner sur une plaque et les laisser cuire pendant 15 minutes.
5. Disposer les papillotes dans des assiettes de service creuses. Les ouvrir avec soin et décorer avec quelques feuilles de persil. Servir aussitôt avec le dernier citron découpé en fins quartiers.

