

Les papillotes

Pour réussir une cuisson en papillote, il suffit d'un papier imperméable et d'un four (ou [barbecue](#)).

Avec cette cuisson à l'étouffée, les aliments, cuits dans leur jus, conservent leur moelleux et leur saveur, leurs nutriments, en particulier les vitamines, sont respectés, et hormis la goutte d'huile au fond du papier, tout ajout de matières grasses est inutile.

Pour réussir vos papillotes :

- Papier d'aluminium pour le four classique, mais papier sulfurisé pour le micro-ondes.
- Pour une cuisson homogène de toutes les portions, veillez à ce qu'elles aient le même poids.
- Cuisez en papillotes viandes blanches, volailles, poissons, légumes et fruits frais, mais évitez-les pour les viandes rouges.
- Piquez d'un ou deux coups de fourchettes vos pommes de terre (non épluchées) enveloppées dans du papier d'alu, pour les empêcher d'éclater.
- Ajoutez à vos plats avant cuisson : fines herbes, jus de citron, moutarde, échalotes, concentré de tomates, vin blanc, Porto, Madère ou Cognac (1 cuillère à café par personne).
- Salez et poivrez avant la cuisson. Mais n'ajoutez éventuellement beurre, huile d'olive, crème fraîche ou sauce qu'une fois la papillote ouverte.
- Chaleur du four (traditionnel) : th. 5 (180°) pour les viandes blanches, th. 6 (200°) pour les poissons, th. 8 (240°) pour les fruits.

QUELQUES IDÉES DE RECETTES

- Filet de poisson (barbue, carrelet, sole, cabillaud...) à l'estragon : déposez sur la papillote le filet salé, poivré et citronné avec une branche d'estragon : cuisez 2 mn à pleine puissance au micro-ondes.
- Légumes en papillotes : mélangez sur la même feuille plusieurs petits légumes de printemps coupés en petits morceaux, salez, poivrez. Faites cuire 30 à 40 mn au four (par exemple en même temps qu'un poulet ou un rôti). Ajoutez un peu de beurre après ouverture.
- Pomme au four : placez dans sa papillote une pomme non pelée, évidée, remplie de beurre, de miel et de cannelle. Cuisez 10 mn au four (240°, th. 8) ou 5 mn à pleine puissance au micro-ondes.

LA TRUITE EN PAPILOTTE

Ouvrir le ventre de la truite de l'arrière vers l'avant avec un couteau effilé.

Retirer les viscères et la poche de fiel (sans la crever).

Laver la truite sous le robinet et l'éponger rapidement dans du papier.

Préchauffer le four à 200° (th. 6).

Découper une grande feuille de papier alu (3 fois plus grande que la truite).

Avec un pinceau, huiler la feuille d'alu.

Saler et poivrer l'intérieur de la truite.

Remplir l'intérieur avec des légumes émincés, au choix (quartiers de tomates, petits oignons, haricots verts ...).

Recouvrir de fines herbes et de lamelles de beurre ou, option light, de rondelles de citron.

Refermer la papillote en dôme.

Au bout de 30 mn de cuisson, ouvrez la papillote sur l'assiette pour ne rien perdre de son jus de cuisson et dégustez.



Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.