

## *Fées Mains by Marjorie*



### *Filet de loup à la citronnelle en papillote, dés de courgettes et de pommes de terre à la plancha*

Les ingrédients pour 4 personnes : 1 filet de loup (800g) – 800g de pommes de terre – 2 petites courgettes – 2 oignons – 6 pétales de tomates confites – 1 tige de citronnelle – huile d'olive – sel – poivre

Eplucher les pommes de terre. Laver et sécher les courgettes et les pommes de terre puis les couper en dés réguliers.

Eplucher et émincer un petit oignon.

Mélanger les dés de courgettes et de pommes de terre, l'oignon émincé avec 1 CàS d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Faire cuire sur la plancha bien chaude recouverte de papier cuisson environ 40mn en remuant régulièrement.

Couper le filet de loup en 4 morceaux.

Découper 4 feuilles de papier cuisson. Huiler chaque feuille à papillote et répartir l'oignon émincé, les tomates confites puis saler et poivrer avant de déposer le filet de loup.

Saler, poivrer chaque morceau de poisson puis déposer un filet d'huile d'olive sur le poisson et répartir la citronnelle coupée en fines lamelles dans la longueur.

Fermer les papillotes et les faire cuire sur la plancha bien chaude environ 20mn. Vérifier la cuisson.

La citronnelle parfume agréablement le poisson mais ne se consomme pas car les tiges sont très dures.

*Fées Mains by Marjorie*  
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>