

## PAPILLOTES DE MAIGRE

*à l'obione – un plat léger et savoureux*



LA FERME  
DES BALEINES

### Ingrédients :

200 g de feuilles d'obione – 4 filets de Maigre portion –  
Citron - Maceron ou Poivre – Huile d'olive

- 1 Préchauffez le four à 210°.
- 2 Lavez les feuilles d'obione. Egouttez et séchez les feuilles.
- 3 Disposez les filets sur des feuilles de papier de cuisson.
- 4 Passez un pinceau d'huile sur le filet de poisson.
- 5 Disposez les feuilles d'obione en écaille sur le filet de poisson.
- 6 Rajoutez un filet d'huile d'olive et poivrer.
- 7 Ajoutez quelques fines rondelles de citron.
- 8 Refermez les papillotes.
- 9 Passez au four 12-15 min selon l'épaisseur du filet à 210°.

Plus de recettes sur [www.la-ferme-des-baleines.com](http://www.la-ferme-des-baleines.com) !