

Ingrédients

4 filets de pangasius
2 tomates
1 citron
Quelques brins de persil
8 cuillères à soupe de crème à 35 %
Sel et poivre
4 feuilles d'aluminium

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Nombre de portion : 4

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. (375 F)

Préparer les papillotes d'aluminium à recevoir les ingrédients.

Déposer dans chaque papillote une demi-tomate coupée en dés, un filet de pangasius roulé sur lui-même, un peu de jus de citron sur le filet.

Couvrir de crème, sel, poivre, persil.

Réfermez les papillotes et les mettre au four 15 à 20 minutes.

Informations générales et valeurs nutritives :

Originaire du Vietnam et des bassins du Mékong bordant la Thaïlande, le Cambodge et le Laos. Le pangasius est un poisson à chair blanche sans arêtes, d'une texture fine et d'une saveur peu prononcée.

Au plan nutritionnel, le pangasius affiche un taux de gras très bas qui devrait lui assurer une place privilégiée pour toutes les personnes soucieuses de leur santé.

Calories: 65. Cholestérol: 0 mg. Lipides: 500 g. Sodium: 330 mg. Gras saturés: 0 mg. Protéines: 14 g.

La chair du pangasius se cuisine littéralement à toutes les sauces. Ainsi, on peut la cuire : à la vapeur; par pochage; au four; en la faisant mijoter dans une sauce; à la poêle, farinée et revenue dans du beurre; à haute friture.

Le temps de cuisson est toujours le même: Environ 15 à 20 minutes par filet à 300-350 °C ou jusqu'à ce que la chair soit opaque.



Filets de pangasius en papillote

