

# Les 20 ans du MSC

## Recettes de cuisine

### PAPILLOTES DE COLIN

Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 4 filets de colin

#### *Assaisonnement*

- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de piment moulu
- 1/2 cuillère à café de sel

#### *Mélange « Salsa »*

150g-200g de maïs doux

150g-200g de poivron vert coupé en dés

12 tomates cerises, coupées en deux

2 échalotes émincées

1 cuillère à soupe d'ail haché

Le jus d'1 citron vert

Un petit morceau de beurre

Papier sulfurisé

#### *A servir avec :*

- Des rondelles de citron vert
- Des feuilles de coriandre fraîche
- Des pommes de terre nouvelles beurrées

#### Recette

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mélangez le paprika, le cumin, l'origan, le piment et le sel dans un bol.
- Dans un autre bol, mélangez le maïs, le poivron vert, les tomates, les échalotes, l'ail et le jus de citron vert.
- Découpez 4 formes de cœur dans le papier sulfurisé et pliez-les en 2.
- Trempez les quatre filets de colin dans l'assaisonnement jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts.
- Placez un morceau de poisson sur chaque morceau de papier sulfurisé et ajoutez ¼ de mélange salsa sur chaque.
- Versez le jus du mélange salsa et ajoutez quelques morceaux de beurre.
- Repliez le papier autour des bords pour fermer la papillote.
- Faites cuire pendant 15-20 minutes à 200°C.
- Servez avec des rondelles de citron vert et des feuilles de coriandre.

