Papillotes de **Maquereaux à la moutarde**





4 personnes | 30 min préparation | 4 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 176 g de Maquereaux à la moutarde
400 g de pommes de terre primeur
2 carottes
100 g de pousses d’épinards
4 oignons nouveaux

Les étapes

1- Cuire les pommes de terre avec la peau dans de l’eau salée
2- Lorsqu’elles sont tièdes, les éplucher et les couper en rondelles
3- Émincer les oignons
4- Découper 4 grandes feuilles de papier cuisson à placer sur une surface plane
5- Disposer les rondelles de pommes de terre à part égale sur chaque feuille
6- Ajouter un filet de maquereau par feuille avec un peu de sauce, ainsi que les oignons émincés
7- Refermer soigneusement les papillotes en tournant les extrémités pour les sceller hermétiquement
8- Faire chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant 4 min
9- Pendant ce temps, tailler les carottes en tagliatelles à l’aide d’un économe
10- Sortir les papillotes du micro-ondes et laisser reposer 1 min avant d’ouvrir
11- Sur le dessus, ajouter les pousses d’épinards et les tagliatelles de carottes, assaisonner d’un peu de vinaigrette