



LIEU EN PAPILLOTE D'AUBERGINES

Ingrédients	 2 pers.	 4 pers.
	Lieu (filet ou dos : 150 g)	2
Huile d'olive	2 cl	4 cl
Petites aubergines	2	4
Thym	1 brin	1 brin
Bouillon de légumes	1 cube	1 cube
Vin blanc	2 cl	4 cl
Citron	½	1



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 10 mn

1. Les aubergines

- Lavez puis taillez en petits dés les aubergines.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faire revenir les dés d'aubergines avec le thym. Laissez cuire pendant environ 5 minutes à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.
- Préchauffez votre four à 210°.
- Préparez le bouillon de légumes : faire bouillir de l'eau, mettre le cube dans un bol et versez l'eau bouillante. Remuez pour dissoudre le cube.

2. La papillote

- Lavez, taillez le citron en rondelles.
- Coupez une feuille de papier aluminium d'environ 1 mètre de long. La plier en deux puis disposez au ¼ les dés d'aubergines. Disposez par-dessus le lieu, saupoudrez d'une pincée de fleur de sel et de poivre.
- Ajoutez une rondelle de citron.
- Repliez la feuille d'aluminium en deux, puis fermez les deux côtés. En pliant les côtés sur eux-même (roulez), laissez la partie supérieure ouverte, y verser un filet de vin blanc et de bouillon de légumes. Refermez ensuite totalement la papillote en prenant garde que le liquide ne sorte pas.

3. La cuisson

- Disposez dans votre four chaud les papillotes puis laissez cuire pendant environ 10 minutes.
- En retirant la papillote du four pour éviter qu'elle ne dégonfle, réalisez un petit trou sur le côté.

4. Dressage

- Disposez la papillote sur une assiette. Au moment de la déguster ouvrir en faisant une incision en diagonale.
- Bonne dégustation !

