

avantages

L'art facile des papillotes

Une cuisson saine qui permet de mettre très peu de graisse en gardant toutes les saveurs. Déchirez le papier, humez le bouquet, c'est prêt!

PAR ADELINE BROUSSE

Les règles de l'art

- Au papier d'alu, qui se froisse et se fixe plus facilement mais ralentit la cuisson, peut attacher et ne laisse rien voir à l'intérieur, nous préférons le papier cuisson. Il n'attache pas, et la cuisson, que l'on peut contrôler de visu, sera plus rapide.
- La papillote doit être fermée hermétiquement: pliez les deux bords ensemble, plusieurs fois, en pinçant chaque pli avec l'ongle pour bien le marquer. Si nous sommes pressées, nous enroulons en froissant tout et nous fixons... à l'agrafeuse! C'est presque invisible.
- Dès qu'elles sont cuites, présentez les papillotes fermées et brûlantes sur un joli plat de service.

Poulet aux 3 légumes

Pour 4 personnes

- 1 Coupez 200 g de **concombre** non pelé en tronçons, émincez-les en très fines bandes dans la longueur. Emincez 1 **endive**. Mêlez concombre et endive au centre de 4 grandes feuilles de papier cuisson, en tas de la taille d'une cuisse de poulet.
- 2 Préchauffez le four à 190 °C (th. 5). Arrachez la peau de 4 **cuisse de poulet**, posez-les sur les légumes. Ajoutez en tout 24 **tomates cerises**, 4 pincées de **mignonnette**, 1 cuil. à c. de **baies roses** un peu écrasées,

4 cuil. à s. d'**huile d'olive**, 3 cuil. à s. de **vieux vinaigre balsamique**, 2 cuil. à c. de **sucré vanillé**, sel.

3 Fermez, posez sur une plaque. Enfouissez 30 min.

Le vin. Le Cinsault Expression 2003 de Massamier La Mignarde. Ce vin de pays des Coteaux de Peyriac est une rareté issue à 100 % du cépage (variété de raisin) cinsault, habituellement assemblé à d'autres pour améliorer leur finesse. Nez fruité un peu confit, épicé, évoquant la garrigue; bouche corsée, charpentée mais souple et fine: dégustez à 15 °C avec agneau, viandes épicées, aux herbes, grillées... 11,30 € + port. VPC, liste des points de vente: 04 68 91 64 55. Ch. Massamier, 11700 Pépieux.

● Sans sa peau, le poulet n'apporte que 150 kcal/100 g (le porc 300, le bœuf 180-250) mais beaucoup de protéines.