



## Manger bien et sainement

### Delicieux filet de poulet / poisson en papillote

#### Pour 2 personnes

Environ 200 g de filet de poulet ou filet du poisson ferme

2 petites patates douces

3 branches de céleri

60 g de noix au choix ou de pistaches

Selon goût: 1 gousse d'ail

1 petit oignon

Un peu de gingembre au goût

1 bouquet de persil, 6 noix

1 bouquet de coriandre, 1 figue séchée, 8 amandes

1 petite poignée de canneberges

Sel, poivre, curcuma, huile d'olive, huile de coco

2 feuilles de papier sulfurisé,

2 fils allant au four pour attacher les filets ensemble en papillottes



#### Préchauffez le four à chaleur tournante à 180°C.

Pour le pesto : Mixez 1 bouquet de persil avec app. 15 noix, l'huile d'olive et le sel dans un mixeur.

Mixez 1 bouquet de coriandre avec app. 15 amandes, la figue séchée hachée, l'huile d'olive et le sel au mixeur.

Hachez les noix avec la gousse d'ail et l'oignon, ajoutez éventuellement du gingembre, mélangez avec du sel, du poivre et du curcuma.

Lavez les filets de poulet à l'eau froide, tamponnez-les, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive puis roulez-les dans le mélange de pistaches.

Disposez sur le papier sulfurisé, répartissez le reste du mélange noix/pistache sur les filets de poisson, pliez le papier vers le haut et nouez-le avec le fil,

Mettre au four sur la grille du milieu et faites-les cuire environ 30 minutes.

Épluchez les patates douces, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur dans le panier vapeur d'une casserole pendant environ 20 minutes.

Lavez les branches de céleri, épluchez-les avec un économiseur et coupez-les en petits morceaux tendres.

Égouttez l'eau et mettez les légumes dans la marmite avec l'huile d'olive (ou le lait de coco), hachez-les avec la baguette magique, assaisonnez de sel et de poivre.

Mélanger avec les morceaux de céleri et les canneberges et assaisonner au goût.

Bon appétit!