



# Filet de Julienne à l'estragon en papillote

Quoi de mieux et de plus sain qu'un bon poisson frais cuit avec peu de matière grasse. Un poisson qui a du goût. A adapter pour n'importe quel poisson.



## Ingrédients pour 2 personnes

300g de filet de julienne  
Estragon  
Huile d'olive  
Sel - poivre

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.  
Placer le filet de julienne au centre d'un papier cuisson.  
Saler et poivrer. Ajouter de l'estragon selon votre gout.  
Arroser d'un petit filet d'huile d'olive.  
Refermer la papillote et enfourner pour 20 min.  
Servir chaud.