

Recette papillote surprise

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Intérêts :

- Apprendre à suivre une méthodologie
- Organiser un plan de travail
- Compter, diviser et multiplier si les proportions sont modifiées
- Partir à la découverte des goûts

Ustensiles :

- Papier sulfurisé
- 1 épluche-légumes
- 1 couteau pour enfant

Ingrédients :

- 2 pommes de terre
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1 filet de poisson

Préparation :

- Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).
- Éplucher les pommes de terre et les faire bouillir dans une casserole d'eau pendant 20 min.
- Ensuite, couper tous les légumes en cubes.
- Découper 4 feuilles de papier sulfurisé.
- Dans chaque feuille de papier sulfurisé, déposer 1 filet de poisson au centre, les cubes de légumes, du sel et du poivre.
- Réaliser des papillotes en fermant les feuilles de papier sulfurisé !
- Mettre au four 15 minutes.

