

## Papillotes de filets de perche aux épinards.

### Ingrédients

Pour 4 personnes.

- 4 filets de perche
- 500 g d'épinards
- une dizaine de tomates cerises
- 20 cl de crème allégée (5% de MG)
- sel, poivre



Préparation : 10 min - Cuisson : 12 min

### Préparation :

Préchauffez le four th. 8 ( 240° C ).

Egouttez les épinards s'ils sont en boîte ou dégelez-les dans une casserole couverte avec un filet d'eau, sur feu doux s'ils sont congelés. Lavez les tomates cerises.

Sur une feuille d'aluminium, étalez des épinards. Déposez dessus un filet de perche. Arrosez ensuite de crème allégée, salez, poivrez et fermez la papillote bien hermétiquement.

Enfournez 10 à 15 min.

Accompagnez de riz parfumé et des tomates cerises.