

# ***Truite en Papillote courgettes et tomates***

## ***Ingrédients :***

- 4 truites vidées
- 2 tomates
- 2 courgettes
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 1 toute petite noisette de beurre
- sel, poivre

## ***Préparation :***

*Couper les tomates, les courgettes en petits dés.*

*Dans une poêle, faire dorer les légumes dans un peu de beurre, y incorporer la crème fraîche, sel et poivre.*

*Laisser mijoter environ 5 à 7 min.*

*Ensuite, poser les truites dans les papillotes, mettre de la préparation de légumes à l'intérieur, refermer les papillotes et mettre dans un four chaud (thermostat 6 ou 180°C) pendant environ 20 à 25 min.*

*Servir avec une petite timbale de riz.*

