



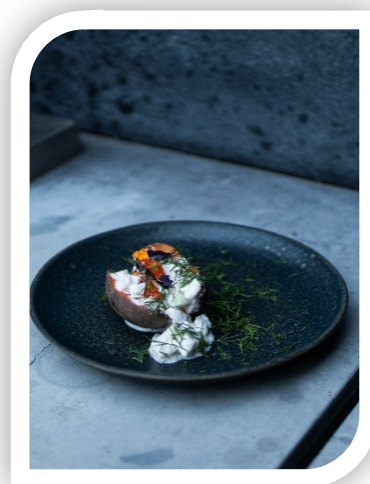
Sauvage, Naturel & Durable

# Pommes de terre douces en papillote avec ceviche de colin d'Alaska

---

## Ingrédients pour 2 portions :

2 filets de colin d'Alaska (d'environ 200 g chacun)  
2 patates douces américaines (de 300 g chacune)  
2 citrons verts  
1 piment rouge  
1 bouquet de ciboulette  
Sel  
Poivre  
1 pomme  
250 g de crème fouettée  
250 g de yaourt  
2 feuilles de laurier  
5 baies de genièvre



## Préparation :

1. Envelopper les patates douces dans une feuille d'aluminium, y faire des trous avec une fourchette et les faire cuire au four préchauffé (four électrique : 180 °C/ four à chaleur tournante : 160 °C) pendant environ 45 minutes.
2. Entre-temps, presser les citrons verts, couper le piment en deux, l'épépiner, le laver soigneusement et le couper en fines rondelles. Laver la ciboulette, la secouer pour la sécher et la couper en fins rouleaux. Mélanger le tout, saler et poivrer.
3. Laver les filets de colin, les couper en petits morceaux, les placer dans le mélange de citron vert et les mettre au frais.
4. Laver la pomme, la couper en quatre, l'épépiner, la couper en petits dés et la mélanger avec la crème et le yaourt pour obtenir une sauce. Ajouter la feuille de laurier et les baies de genièvre. Saler et poivrer.
5. Retirer les patates douces du four, les couper en deux et les laisser s'évaporer. Remplir de poisson et de sauce aux pommes. Selon les goûts, ajouter des œufs de saumon sauvage d'Alaska.

**Temps de préparation : environ 1 heure**

**Temps de travail : environ 40 minutes**

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

**Énergie : 990 kcal/ 4160 kJ**

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact : mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, Tél. : +49 (0)228/943 787 - 0,  
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédit photo : Alaska Seafood  
Reproduction gratuite  
Deux exemplaires justificatifs demandés



Sauvage, Naturel & Durable

**Protéines : 48 g**  
**Matières grasses : 48 g**  
**Glucides : 84 g**

**Alaska Seafood Marketing Institute**  
Contact : mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, Tél. : +49 (0)228/943 787 - 0,  
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédit photo : Alaska Seafood  
Reproduction gratuite  
Deux exemplaires justificatifs demandés