

Papillote de saumon aux légumes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

La cuisson en papillote est une cuisson saine qui permet de préserver la saveur des aliments. La saumon et même d'autres poissons se prêtent parfaitement à ce mode de cuisson au four.

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- tomates cerises
- champignons de paris
- 1 gousse d'ail
- brins d'aneth
- huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- citron
- persil
- papier sulfurisé

Préparation

- 1 Préparer 2 belles feuilles de papier sulfurisé. Mettre au centre de chaque feuille, le pavé de saumon (la peau contre le papier).
- 2 Rajouter les tomates cerises coupées, les champignons de Paris. Déposer un brin d'aneth, un soupçon d'ail haché. Arroser de jus de citron.
- 3 Saler et poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 4 Refermer la papillote et mettre au four préchauffé à 180°, pendant 20 minutes.
- 5 Pendant ce temps, préparer des pommes de terre en robe des champs et réchauffer des haricots verts. J'ai utilisé un bocal de mes conserves de l'an passé.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

