La communauté internet au service de la **cuisine** et du **terroir**

Papillotes de saumon aux petits légumes, poires et roquefort

Plat Facile

Pour : 4 personnes

Préparation : 40 mn
Cuisson : 25 mn

Servez ces papillotes accompagnées d'une timbale de riz blanc.

Recette proposée par : Bloga2

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 2 grosses carottes
- 2 côtes de cèleri branche
- 1 poire mûre mais un peu ferme
- 1 citron vert
- 120 g de roquefort
- coriandre
- sel, poivre du moulin

Préparation

1. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
2. Faites la même chose avec les côtes de céleri.
3. Faites cuire les légumes coupés en dés dans une casserole avec un grand volume d'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Ils doivent rester croquants. Egouttez-les, puis passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.
4. Pressez le jus du citron. Ciselez la coriandre. Coupez le roquefort en dés. Réservez le tout.
5. Préchauffez le four à 180°C, thermostat 8.
6. Découpez dans du papier sulfurisé des carrés de 40 x 40 centimètres. Sur chaque carré, posez un pavé de saumon, un quart des légumes, salez, poivrez, puis mettez sur chaque pavé un quart de la poire épluchée et coupée en lamelles. Arrosez de jus de citron.
7. Terminez en ajoutant le Roquefort et la coriandre. Fermez hermétiquement les papillotes et mettez au four pendant 15 à 20 minutes (en fonction de l'épaisseur de vos pavés).

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode