

SAUMON EN PAPILOTE



Le saumon en papillote est le plat healthy de la semaine. Posez un filet de saumon sur une feuille de papier cuisson, ajoutez des rondelles de citron, des légumes émincés (courgettes, poireaux), des herbes et un filet d'huile d'olive.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
- **Temps de cuisson:** 20 mins
- **Portions:** 2 personnes

Ingredients

- 2 filets de saumon (150-200g chacun)
 - 1 courgette en rondelles fines
 - 1 poireau émincé
 - 1 citron en rondelles
 - 2 brins d'aneth frais
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre
 - Haricots verts
-

Préparation

Etape 1

Découpez 2 grands rectangles de papier cuisson. Disposez au centre les rondelles de courgette et le poireau. Posez le saumon dessus.

Etape 2

Ajoutez les rondelles de citron, l'aneth, l'huile d'olive, Haricots verts, le sel et le poivre. Fermez les papillotes hermétiquement.

Etape 3

Enfournez 20 minutes à 180°C. Servez dans la papillote — ouvrez à table pour profiter des arômes.