



SAUMON EN PAPILLOTE ET SA JULIENNE DE LÉGUMES

Une recette simple, légère mais surtout délicieuse ! Pouvant être accompagnée d'une salade ou bien d'un petit bol de riz complet

 20 minutes

 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon cru
- 1/2 Oignons
- 1/2 Blanc de poireau
- 1 Carotte
- 1/2 Courgette
- 1 Citron jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Sel
- Poivre noir
- aromates/épices facultatifs au choix : aneth, piment de Cayenne, oseille...
- papier cuisson ou papier aluminium
- 1 verre d'eau du robinet (250 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C
- 2° Nettoyer les légumes, éplucher l'oignon et la carotte.
- 3° Couper l'ensemble des légumes en julienne assez fine (bâtonnets dans la longueur) de taille régulière afin que la cuisson soit la même pour tous légumes.
- 4° Dans un récipient mélanger les légumes et assaisonner : huile, sel, poivre.
- 5° Disposer la julienne sur le papier cuisson (ou aluminium) de façon à pouvoir par la suite refermer les bords ensemble.
- 6° Déposer les pavés de saumon sur la julienne, assaisonner et mettre 2 rondelles de citron sur chaque pavés.
- 7° Fermer le papier cuisson (ou aluminium) en repliant les bords l'un sur l'autre pour avoir une fermeture hermétique.
- 8° Placer dans le four à mi-hauteur et cuire 10 - 15min
- 9° Servir à la sortie du four avec ou sans la papillote !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	2 %
PROTÉINES	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	1 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 %
SODIUM	167 mg	7 %