

Saumon aux légumes en papillotes



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	15 min
Coût de la recette	Abordable
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Saumon aux légumes en papillotes

- 4 pavés de saumon
- 1 courgette
- 1 poireau
- 1 carotte
- 2 chèvres frais
- cerfeuil
- sel, poivre

Résumé

pour Saumon aux légumes en papillotes

Valeur calorique pour 1 personne : Saumon 200 kcal – Courgette 6 kcal – Poireau 7.5 kcal – Carotte 5.5 kcal – Chèvre frais 16 kcal – TOTAL 235 kcal

Préparation

pour Saumon aux légumes en papillotes

- 1** Préchauffez le four th.5 (150°C).
- 2** Épluchez la carotte. Lavez les légumes. Coupez-les en fins bâtonnets.
- 3** Découpez 4 morceaux de papier sulfurisé (ou d'alu).
- 4** Sur chacun des morceaux de papier, déposez le poisson.
- 5** Recouvrez-le de fromage de chèvre puis ajoutez les légumes et une feuille de cerfeuil.
- 6** Refermez les papillotes.
- 7** Faites-les cuire dans un cuit-vapeur où vous avez au préalable fait chauffer de l'eau ou dans le four chaud pendant 10 à 15 min.
- 8** Servez les papillotes toujours fermées.