

Saumon en papillotes



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	10 min
Cuisson	20 min
Coût de la recette	Abordable
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Saumon en papillotes

- 4 pavés de saumon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- quelques brins de ciboulette
- sel et poivre

Résumé

pour Saumon en papillotes

Ce plat est très rapide, vous pouvez le déguster aussi bien avec du riz que des pâtes. Et c'est délicieux ! Valeur calorique pour 1 personne : Saumon 200 kcal – Huile d'olive 45 kcal – TOTAL 245 kcal

Préparation

pour Saumon en papillotes

- 1** Préchauffez le four th.6 (180°C).
- 2** Découpez 4 feuilles de papier aluminium.
- 3** Déposez à l'intérieur un pavé de saumon.
- 4** Recouvrez d'huile d'olive, d'ail, d'herbes de Provence et de ciboulette, salez et poivrez.
- 5** Fermez les papillotes et déposez-les dans un plat allant au four.
- 6** Enfourez 20 min.

Astuces

pour Saumon en papillotes

Présentez-le avec des pousses de soja, quelques crevettes et du riz.

