

PAPILLOTES DE SAUMON

Mars 2011 (Actualisé en mars 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 pavés de saumon sans peau (140 g pièce)
- ★ 4 échalotes
- ★ 20 cl de crème fleurette
- ★ 1 tomate allongée
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 brins d'estragon
- ★ 4 brins de cerfeuil
- ★ 1 cuillère à café de baies roses
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Bol, Plat à four

Préparation : 10 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 14,45 € (soit 3,61 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes. Peler les échalotes et les émincer finement. Ciseler finement les fines herbes. Peler et épépiner la tomate, la détailler en dés de 5 mm de côté. Enduire les pavés de saumon d'huile, saler et poivrer. Dans un bol verser la crème fleurette, ajouter les herbes ciselées et les baies roses.

Découper 4 rectangles de 32 cm de long dans un rouleau de papier aluminium. Dans chacun disposer un pavé de saumon au centre dans le sens de la longueur, parsemer d'échalotes et de dés de tomate. Relever les bords de la papillote, verser 1/4 de la crème, assembler et replier les bords les plus longs de 1 cm, 2 fois, puis les bords les moins larges de 1 cm, 2 fois. Enfin rabattre les 4 côtés au centre pour former un contenant hermétique.

Placer les papillotes dans un plat à four et enfourner pour 12 à 15 minutes. Transférer les papillotes sur des assiettes et servir aussitôt bien chaud accompagné d'un riz créole ou de tagliatelles.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.