



Poissons

# Saumon en papillote



**30 min** **15 min** **15 min** **0** **421**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les papillotes

600 g **Saumon**  
1 **Courgette**  
1 **Poivron(s)**

## Ingrédients pour l'assaisonnement

1 **Citron(s)**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
4 feuille(s) **Basilic**

## Étape 1

Découpe du poisson et des légumes

- 1 Laver et sécher les légumes et le basilic.
- 2 Couper les extrémités de la courgette et la tailler en julienne.
- 3 Tailler le poivron en brunoise.
- 4 Couper le saumon en pavés égaux d'environ 150 g chacun. Éliminer la peau et les arêtes si le poissonnier ne l'a pas déjà fait.

## Étape 2

Assaisonnement

- 1 Râper finement le zeste du citron et en presser la moitié.
- 2 Dans un bol, mélanger le poivron, l'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonner de sel et poivre.

## Étape 3

Montage de la papillote

- 1 Poser une grande feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Déposer sur cette feuille un nid de juliennes de

courgettes. Poser par-dessus un pavé de saumon, parsemer de zeste de citron puis arroser d'une cuillerée à soupe de la sauce précédente.

#### **Étape 4**

##### Cuisson

- 1** Fermer la papillote et rabattant les bords et en entortillant les extrémités de la feuille comme un bonbon.
- 2** Déposer chaque papillote sur une plaque de four et enfourner pour 15 minutes selon la puissance du four. La papillote doit être bien gonflée.

#### **Étape 5**

##### Dressage

- 1** Sortir les papillotes du four et les dresser sur des assiettes.
- 2** Ouvrir les papillotes au moment de servir, ajouter quelques gouttes de citron et du basilic puis déguster.