



Poissons

Papillotes de saumon sur lit de poireaux



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

437

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les papillotes

600 g **Pavé(s) de saumon**
1 c. à soupe **Graine(s) de fenouil**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la fondue de poireaux

6 **Poireau**
20 g **Beurre**
25 cl **Bouillon de légumes**
4 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 c. à café **Curry**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Couper les racines des poireaux, ne garder que la partie blanche.
- 2 Fendre le blanc des poireaux dans le sens de la longueur avec un couteau de cuisine.
- 3 Oter la première couche, laver le reste sous l'eau froide afin d'éliminer toute trace éventuelle de terre.
- 4 Emincer les poireaux finement avec le couteau de cuisine.
- 5 Faire chauffer la sauteuse et mettre beurre à fondre.
- 6 Mettre les poireaux dans le beurre chaud. Les faire revenir sur feu vif pendant 5 minutes en remuant sans cesse avec une spatule.
- 7 Baisser le feu et verser le bouillon.
- 8 Laisser les poireaux fondre pendant 10 à 15 minutes sur feu moyen. Le bouillon doit s'évaporer.
- 9 Assaisonner de sel, poivre et curry puis ajouter la crème épaisse. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse puis retirer la sauteuse du feu.

Étape 2

Cuisson des papillotes

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Enlever la peau des pavés de saumon à l'aide du couteau filet de sole.
- 3 Passer le doigt sur la surface de la chair pour vérifier s'il reste des arêtes. Si c'est le cas, les enlever délicatement avec la pince à désarêter.
- 4 Découper des feuilles de papier sulfurisé selon le nombre de convives.
- 5 Dresser au milieu de chaque feuille un petit lit de poireaux cuits.
- 6 Déposer un pavé de saumon sur les poireaux, les parsemer de graines de fenouil. Assaisonner de sel et poivre.
- 7 Rabattre les bords de la feuille de papier sulfurisé vers l'intérieur et enfermer le poisson hermétiquement en formant un paquet.
- 8 Déposer les papillotes sur une plaque de four, enfourner pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 A la sortie du four, déposer chaque papillote sur une assiette, servir sans attendre.