



#### **Poissons**

# Papillotes de saumon sur lit de poireaux



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CHISSON

REPOS

**CALORIES** 

437

#### Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Couper les racines des poireaux, ne garder que la partie
- 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.
- 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.

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 2

# Cuisson des papillotes

- Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- Enlever la peau des pavés de saumon à l'aide du couteau filet de sole.
- 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.
- Découper des feuilles de papier sulfurisé selon le nombre de convives.
- 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.
- 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

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