Poissons

Papillote de saumon à la tapenade

25 min	10 min	15 min	0	348
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la tapenade légère

1. Placer les olives dénoyautées, le thym, le poivre et l'huile d'olive dans le bol d'un blender.
2. Mixer par saccades jusqu'à obtention d'une purée granuleuse.

Étape 2

Préparation des papillotes

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
2. Éplucher l'oignon blanc à l'aide d'un couteau d'office.
3. Le détailler en très fines rondelles à l'aide d'un couteau éminceur puis séparer les anneaux.
4. Déposer sur le plan de travail autant de feuilles de papier sulfurisé que de convives.
5. Répartir un pavé de saumon au centre de chacune d'elles.
6. Enduire la face supérieure des pavés de tapenade légère à l'aide d'une cuillère à soupe.
7. Ajouter quelques anneaux d'oignon blanc et quelques pluches de persil plat.

Refermer les papillotes en repliant plusieurs fois les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tapenade légère

100 g **Olives noires**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 c. à café **Thym**
1 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour les papillotes de saumon

4 **Pavé(s) de saumon**
0.5 **Oignon(s)**
1 branche(s) **Persil plat**

8 bords.

9 Attention à ne pas trop serrer les papillotes, elles doivent pouvoir gonfler un peu pendant la cuisson.

10 Enfourner pendant15 minutes.

Étape 3

Dressage

1 Sortir les papillotes du four.

2 Laisser chaque convive ouvrir sa papillote pour qu'il profite pleinement du parfum qui s'en dégage.