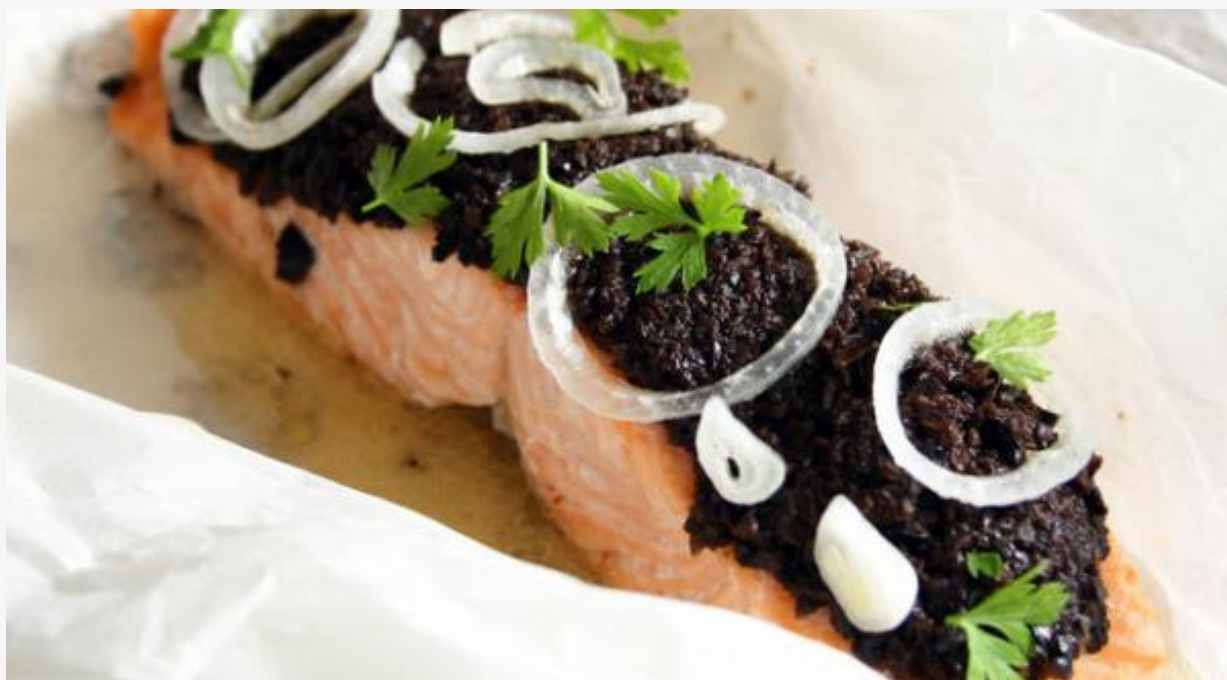




*Poissons*

# Papillote de saumon à la tapenade



**25 min 10 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**348**

CALORIES

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**

## 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

- 8 bords.
- 9 Attention à ne pas trop serrer les papillotes, elles doivent pouvoir gonfler un peu pendant la cuisson.
- 10 Enfourner pendant 15 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.