

# Papillote de saumon aux petits légumes

CUISIMAGES

Réf :  
2016

Type :  
Poisson

Préparation :  
20 min  
Repos:

Cuisson :  
15 min  
A 210°C

Coût :  


Difficulté :  


Origine :  




## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 3 carottes
- 1 courgette
- Sel et poivre
- Huile d'olive



Préchauffez le four à 210°C.

Pelez les carottes et coupez les en julienne (fin bâtonnets).

Lavez la courgette et coupez la également en julienne.



Sur une feuille papier aluminium (ou papier cuisson), déposez le pavé de saumon.

Répartissez les juliennes de carotte et courgette.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.



Refermez les papillotes hermétiquement et enfournez pour 15 à 20 min selon la grosseur des pavés.

Déposez les papillotes dans les assiettes de service afin que chaque convive ouvre la sienne et profite des saveurs qui s'en dégagent.



## Conseils

### Variante

#### Vin

Chablis