



LEGUMES ET SAUMON EN PAPILOTE

RECETTE POUR

2x 



PRÉPARATION
20 MIN



TEMPS DE CUISSON
20 MIN

INGREDIENTI

- 2 filets de saumon sans peau
- 1 oignon, coupé en fines lamelles
- 2 gousses d'ail, finement coupées
- 1 gros bulbe de fenouil, coupé en rondelles
Le vert du fenouil
- 1 poivron Kapia, coupé dans le sens de la longueur
- 1 piment rouge, finement coupé
- 1/2 citron vert, coupé en quatre
- Env. 8 câpres, ou au choix
une poignée de persil frais et de menthe
- Sel et poivre selon le goût
- 1 cs de beurre

PREPARAZIONE

- 1
Préchauffer le four à air pulsé à 160° C.
- 2
Découper deux grandes feuilles de papier sulfurisé assez grandes pour y placer le poisson et les légumes. Placer les papiers de cuisson sur une plaque de cuisson.
- 3
Ajouter le beurre dans une poêle chaude et faire revenir l'oignon, l'ail, le piment, le citron vert et les légumes.
- 4
Faire frire le mélange de légumes pendant environ 5 minutes.
- 5
Incorporer les herbes hachées et les câpres.
- 6
Répartir les légumes au milieu du papier et les recouvrir avec un filet de saumon.
- 7
Saler et poivrer selon le goût.
- 8
Replier soigneusement le papier sulfurisé autour du poisson pour en faire un petit paquet bien fermé.
- 9
Faire cuire au four pendant 20 minutes, puis servir immédiatement avec des pommes de terre ou de la salade.