

Papillotes de saumon des dieux à la julienne de légumes



MOYENNEMENT FACILE

TEMPS DE PREPARATION

30mn

TEMPS DE CUISSON

8 à 10 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 8 escalopes de 180 à 200g chacune soit 1,6 kg de saumon des dieux
- 300g de carottes
- 200g de navets
- 150g de céleri branche
- 150g de poireaux
- 100g d'oignons
- Sel, poivre
- 32 feuilles de "auti" (4 par personne)

MATERIEL

- 1 casserole plate
- 1 spatule en bois

Élaboration de la recette

1) Laver et tailler séparément en julienne fine chaque légume. Émincer l'oignon.
Faire suer les légumes pendant 2 à 3 minutes. (ils doivent rester croquants).
Assaisonner.

2) Laver les feuilles de "auti". Plier chacune d'elle en quatre de manière à obtenir 8 papillotes.
Déposer au creux de chaque papillote un peu de julienne de légumes.
Saler et poivrer de chaque côté les escalopes de saumon des dieux.
Ranger délicatement chacune d'elle sur le coussin de julienne.
Refermer chaque papillote le plus hermétiquement possible.

3) Préchauffer le four à 200°. Retourner les papillotes sur une plaque de cuisson.
Enfourner pendant 8 à 10 minutes.
Servir chaque papillote sur une assiette chaude.
Servir chaud.

LA NOTE DU TROUBADOUR

Ah, ces papillotes si délicatement parfumées dès l'ouverture et qui embaument notre palais !
Et en plus dans des feuilles de verdure comme aux temps anciens.