

Papillotes de saumon au four

Plat

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon sans peau et sans arrête (frais ou congelés)
- 2 citrons
- 4 pincées de ciboulette ciselée (fraîche, congelée ou déshydratée en fonction de ce que l'on a)
- 4 pincées de graines de sésame dorées
- 4 pincées d'ail semoule
- 4 filets d'Huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Disposer les pavés de saumon sur les feuilles de papier sulfurisé.

Saler poivrer, ajouter une pincée d'ail en semoule bien répartie.

Recouvrir le dessus de graines de sésame puis parsemer la ciboulette.

Ajouter un fin filet d'huile d'olive.

Couper les citrons en rondelles, puis couper les rondelles en 2.

Disposer 3/4 demi-rondelles de citron directement sur les pavés avec la peau (nombre en fonction de la longueur des pavés).

Refermer les papillotes en pliant les extrémités de la feuille et agraffer !!

Etape importante, il ne faut pas que la chaleur sorte de la papillote pour que le saumon s'imprègne bien des saveurs!!!

Enfourner à 180°C maximum (thermostat 6) pendant 15/20 minutes pour que le poisson ne sèche pas.