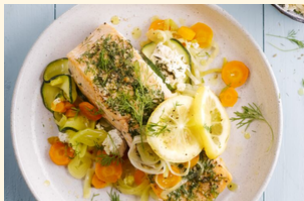


Papillotes de saumon aux légumes

UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 1 vingtaine de tomates cerises (ou 2 grosses tomates)
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, épices au choix
- le jus d'un citron
- 4 pavés de saumon frais



Préparation

- Laver et éplucher les légumes.
- Emincer les oignons, l'ail et les tomates. Faire des lamelles de carottes et de courgettes à l'aide d'un économètre.
- Mettre le tout dans un saladier avec l'huile, le citron et les assaisonnements. Laisser la marinade au frigo pendant 1h.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Pour la papillote, prendre une feuille d'aluminium puis une feuille de papier cuisson que vous poserez dessus. Positionner votre pavé de saumon au centre. Récupérer la marinade et recouvrir le saumon avec. Répéter l'opération pour chaque pavé de saumon.
- Enfourner 30 min à 180°C (Possible de les faire au barbecue !)