

Papillote de saumon à la crème et à l'estragon

Un petit plat très rapide à préparer et qui me fait craquer à chaque fois.

Ingrédients (pour 2) : 2 Pavés de Saumon (160g chaque) 1 Oignon blanc 10 mini tomates 1 demi courgette (petite) Estragon
Sel, Poivre, baies roses Huile d'olive 1 citron Crème fraîche épaisse

Préparation :

Eplucher l'oignon blanc et l'émincer dans un papier sulfurisé (papier de cuisson)

Ajouter par dessus les pavés de saumon - Saler et poivrer -

Mettre des mini tomates coupées en deux, de fines rondelles de courgette

Arroser avec du jus de citron

Saupoudrer d'estragon haché et quelques baies roses

Mettre une grosse cuillère de crème sur chaque Pavé de saumon; et refermer délicatement la papillote

Cuisson :

Faire cuire dans un four chaud (180°, niveau 6) pendant une demi heure.

Généralement je sers ce plat avec un duo de riz, riz rouge et riz semi-complet.

Vous pouvez servir avec un petit vin blanc Riesling fruité de Moselle par exemple.

Note 1 : On peut aussi se servir de papier aluminium pour faire les papillotes, mais l'usage de ce papier pour la cuisson est remis en cause par certains, il pourrait être à l'origine de certaines pathologies. Dans le doute, je m'abstiens et j'utilise le papier sulfurisé.

Note 2 : Comme bien souvent, j'ai oublié de faire une photo alors je vous montre celle ci :

Petite différence, mon frigo était quasi vide et je n'avais ni citron, ni courgette - J'ai alors mis un peu plus de tomates et des câpres. DELICIEUX aussi ;) LOL

[Actualité rédigée par Tekiro]

Par

Publié sur Cafeduwweb - Archives le samedi 21 juin 2008

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduwweb.com/lire/8539-papillote-saumon-a-creme-estragon.html>