

Ingrédients

1 filet de saumon
1 échalote
½ c. à thé d'huile d'olive
½ c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé de jus de citron
1 c. à café d'huile d'olive
Sel et poivre

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Nombre de portion : 1

Préparation

Découper du papier d'aluminium, assez pour envelopper le saumon.

Déposer le filet de saumon (peau sur le papier).

Badigeonner le saumon avec la moutarde de Dijon (½ c. à café) et ajouter un filet d'huile d'olive (1 c. à café) et un peu de jus de citron.

Couper l'échalote et l'ajouter dans la papillote.

Saler et poivrer.

Bien fermer la papillote et cuire au four à 200 C (375 F) 25-30 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement.

En accompagnement : une pomme de terre vapeur et du brocoli



Filet de saumon en papillote

