

Papillotes de saumon aux petits légumes

Ingrédients :

papier cuisson

Pavés de saumon (4 à 5 cm de large)

Légumes :

- Aubergine
- Courgettes
- Oignons
- Poivron rouge/jaune

Ciboulette ciselée

Huile d'olive au basilic

Vin blanc sec

Sel / poivre

Eau très chaude au fond de la cocotte

Cocotte de base

6 pers.

6

600 g

-

-

-

-

1 bouquet

1 filet

6 c. à s.

facultatif

100 g ou 10 cl

Grande cocotte

8 pers.

8

800 g

-

-

-

-

1 bouquet

1 filet

9 c. à s.

facultatif

150 g ou 15 cl

Préparation :

- 1 - Coupez tous les légumes en **tous petits dés**.
- 2 - Réunissez les légumes dans un récipient et ajoutez le vin blanc sec.
- 3 - Répartissez vos légumes sur des carrés de papier cuisson ou du papier à rôtir, (100 à 150 g de légumes par papillote)
- 4 - Posez dessus un pavé de saumon que vous aurez séché préalablement avec un papier absorbant.
- 5 - Salez et poivrez (facultatif).
- 6 - Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de ciboulette.
- 7 - Refermez les papillotes et posez-les au fond de la cocotte.
- 8 - **Ajoutez l'eau très chaude au fond de la cocotte.**
- 9 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	35 mn	45 mn
Inversion*	15 mn	20 mn
HAUT :	Mini	Mini
BAS :	Maxi	Maxi

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Notes :

.....

.....

.....

.....