

Saumon en papillote, beurre nantais et julienne de légumes croquants |

Recette pour 4 personnes



Description

Saumon cuit doucement en papillote avec une julienne de courgette et carotte, servi avec une sauce onctueuse au fumet de poisson.

L'astuce du chef

La papillote est une méthode de cuisson parfaite pour garder le poisson très tendre étant donné qu'il cuit avec sa propre vapeur.

Ingrédients

Saumon

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 300 Gr Courgette
- 200 Gr Carotte
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 4 Gousse(s) Ail
- 30 Gr Beurre

Beurre nantais au fumet de poisson

- 100 Gr Échalote française
- 50 Gr Vinaigre balsamique blanc
- 150 Ml Vin blanc
- 150 Ml Fumet de poisson
- 150 Ml Crème 35%
- 50 Gr Beurre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **300 F°**

Mise en place

Taillez en julienne les carottes et la courgette à l'aide d'une mandoline. Ciselez la ciboulette et hachez l'ail.

Ciselez les échalotes.

Papillote

Sautez la julienne de légumes rapidement avec le beurre et l'ail. Séparez les légumes sur 4 papiers parchemin et déposez-y les pavés de saumon, salez et poivrez. Fermez la papillote et enfournez 20

minutes.

Beurre nantais

Faites revenir les échalotes avec le beurre sans coloration (suer), versez le vinaigre et le vin blanc jusqu'à évaporation presque totale. Ajoutez la crème et le fumet, réduire la sauce tranquillement jusqu'à consistante nappante.

Bon appétit!