

Papillote de saumon à l'estragon, étuvé de légumes

Recette pour 4 personnes

Description

Saumon cuit en papillote sur un lit de légumes étuvés et parfumé à l'estragon

L'astuce du chef

Côté esthétique, pour confectionner des papillotes, préférez le papier Carta Fata qui est un papier transparent qui résiste à la cuisson.

Ingrédients

Pour le saumon

- 680 Gr Pavé de saumon
- 1 Unité(s) Échalote
- 2 Branche(s) Estragon
- 30 Ml Vin blanc
- 60 Ml Bouillon de poulet

- Sel et poivre

Pour les légumes étuvés

- 100 Gr Carotte
- 100 Gr Oignon blanc
- 100 Gr Champignons de paris
- 50 Gr Beurre
- 3 Branche(s) Estragon

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Taillez le pavé de saumon en tranches d'1 cm d'épaisseur. Taillez les carottes et champignons en julienne. Émincez les oignons. Ciseler les échalotes. Effeuillez l'estragon et hacher la moitié.

Pour les légumes étuvés

Dans une casserole, faites revenir les oignons et les carottes dans le beurre 5 minutes. Ajoutez les champignons et cuire 3 minutes supplémentaires. Ajoutez l'estragon haché.

Montage de la papillote

Découpez des rectangles de papier (parchemin, cafta, aluminium...) pour les papillotes. Déposez un peu de légumes étuvés au fond. Déposez les tranches de saumon dessus. Disposez quelques feuilles d'estragon entières dessus et parsemez d'échalotes ciselées. Arrosez de 2 cuillères à thé de vin blanc et de bouillon de volaille. Assaisonnez. Fermez la papillotes à l'aide de raphia. Enfourner 5 minutes.

Dressage

Entrouvrez la papillote et déposez-la sur une assiette.

Bon appétit!