

La recette de Geneviève



Saumonette en papillote

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 700 g de saumonette ; 2 échalotes ; 1 fenouil ; 2 carottes ; 4 brins de persil plat ; 1 orange ; 4 cuillères à soupe de vin blanc sec ; sel et poivre.

Opérations :

1 la préparation de la garniture :

- Éplucher les carottes, les échalotes, nettoyer le fenouil.
- Laver le persil et le ciseler finement. Réserver.
- Brosser l'orange sous l'eau, sécher, tailler en fines rondelles.
- Émincez les échalotes. Réserver.
- Couper les carottes et le fenouil en très fines lamelles. Les déposer dans une casserole, couvrir d'eau au ras des légumes. Amener à ébullition et compter 2 minutes. Les égoutter.

2 le chauffage du four :

- Thermostat 7 ou 200 °C, avec sa plaque de cuisson à l'intérieur.

3 le dressage :

- Détailler la saumonette en tronçons de taille égale.
- Découper 4 carrés de papier sulfurisé, ou papier aluminium.
- Répartir les échalotes, le fenouil, les carottes et le persil au centre.
- Déposer les morceaux de saumonette, saler, poivrer, recouvrir avec les rondelles d'orange et arroser avec le vin blanc.
- Refermer les papillotes de façon hermétique.

4 la cuisson des papillotes :

- Déposer les papillotes sur la plaque chaude. Cuire pendant 15 minutes.
- Servir cette saumonette avec des pâtes fraîches ou des pommes vapeur.

Info : si vous souhaitez une garniture plus croquante pour les carottes et le fenouil. Ne pas les blanchir.