

Papillote de saumon au curry

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 424.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 40.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cc Paprika
- 2.0 u Pave saumon
- 1.0 cc Curry

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 7)

Cuisson:

Utiliser une grande feuille de papier aluminium pour chaque papillote,

Badigeonner son centre d'huile d'olive,

Placer la darne de saumon, une cuillère à café de crème fraiche et saupoudrer d'épices,

Fermer les papillotes en ramenant chaque extrémité au centre.

Placer les dans un plat ou sur votre plaque de cuisson. Laisser cuire pendant un quart d'heure.

Présentation :

A proposer avec un riz blanc.