

Papillote de saumon aux crustacés

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 381.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.125

Les ingrédients

- 4.0 u Pavé saumon
- 100.0 gr fruits de mer
- 1.0 u citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C

Préparation du poisson

Dans une feuille de papier d'aluminium, mettre le pavé de saumon, les crustacés (25g par papillote), le sel, le poivre et des rondelles de citron.

Cuisson

Fermer la papillote, et mettre au four pendant 15 min. Vérifier la cuisson en ouvrant la papillote et en piquant avec un couteau.

Présentation

A proposer avec des courgettes grillées.