

# 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.