

SAUMON EN PAPILOTTE DES ÎLES



Ingrédients (4 personnes)

- 4 darnes de saumon frais
- 3 poireaux
- 4 carottes
- 1 mangue ½ ananas
- 25 cl de crème liquide
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel - poivre
- 1 échalote - 1 citron 1 gousse de vanille

ÉTAPE 1 Eplucher et découper les poireaux et carottes en julienne, découper également en petits cubes la mangue, l'ananas ainsi que l'échalote.

ÉTAPE 2 Faites chauffer dans une poêle deux cuillères à soupe d'huile d'olive, y mettre les légumes la mangue, l'ananas et l'échalote, faites revenir à feu doux. Saler et poivrer à votre convenance.

ÉTAPE 3 Mettre la crème liquide dans une casserole et couper la vanille dans sa longueur et faites bouillir.

ÉTAPE 4 Retirer la gousse de vanille de la crème et mettre la crème dans les légumes.

ÉTAPE 5 Couper 4 belles feuilles d'alu, y mettre deux grosses cuillère à soupe de légumes y disposer une rondelle de citron et y ajouter le darne de saumon la peau au dessus (c'est plus facile à ôter avant de déguster). Fermer la papillote et mettre au four thermostat 7 (210C°) pendant 20 minutes.

