



## Papillotes de saumon à la citronnelle



*Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas fait de papillote. Et pourtant, c'est simple, rapide à faire et possible en toute saison. J'ai choisi une julienne de légumes surgelées achetée chez Picard, et quelques filets de saumon frais (mais cela marche aussi avec les surgelés - sans avoir besoin de les faire décongeler avant). Comme la cuisson ne nécessite pas d'huile, j'en ai profité pour mettre un peu de lait de coco, dont le parfum s'accorde très bien avec le curry et la citronnelle. C'était un régal !*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de saumon
- 250 g de julienne de légumes surgelée
- 100 ml de lait de coco
- quelques brins de citronnelle fraîche ou surgelée
- 1 cuil à café de curry
- sel et poivre blanc

### Préparation :

Préchauffer le four Th.6 (180°C).

Chauffer une poêle anti-adhésive et, lorsqu'elle est bien chaude, saisir les filets de saumon 2 min de chaque côté. Une fois que les filets sont légèrement colorés, les retirer de la poêle et les réserver. Verser la julienne de légumes encore surgelée, couvrir et laisser les légumes suer 5 min à peine.

Sur un carré de feuille de papier sulfurisé, disposer le saumon, saupoudrer de sel, de poivre, d'un peu de citronnelle et d'une pincée de curry). Verser un filet de lait de coco et disposer une couche épaisse de légumes en julienne.

Rabattre chaque côté de la papillote au centre et replier les extrémités. Dans un grand plat à four, disposer chaque papillote sur le côté plié pour le maintenir fermé.

Enfourner et laisser cuire entre 20 et 30 minutes. Servir chaud, accompagné de riz ou de pâtes.

Le 12 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/12/18792667.html>