

Papillotes de saumon, courgettes et ravioles



Pour 4 personnes :

2 belles courgettes

4 plaques de ravioles

4 pavés de saumon (*sans peau*)

20 cl de crème semi-épaisse

Sel, poivre, curry et colombo

- Préchauffer le four à 180-200°C.
- Couper 4 feuilles de papier cuisson (30 x 30 cm environ, selon la taille des pavés de saumon).
- Laver les courgettes, les couper en 4, après avoir enlevé les extrémités et les graines et, à l'aide d'une mandoline (ou d'un appareil à julienne de légumes), les tailler en spaghetti ou en tagliatelles. Assaisonner au goût (*ici, sel, poivre, curry et colombo*).
- Enlever la peau du saumon, si ce n'est déjà fait et assaisonner avec un peu de sel et de poivre, sur les deux faces.
- Déposer une feuille de papier cuisson sur le plan de travail et déposer, au centre, un lit de spaghetti de courgette. Arroser avec 2 CS de crème et placer un pavé de saumon par dessus. Recouvrir avec une plaque de ravioles.
- Refermer la papillote, hermétiquement (*j'ai agrafé mon papier, pour plus de sécurité, mais on peut doubler la papillote avec du papier alu, à l'extérieur, pour rigidifier l'ensemble et fermer le tout, plus facilement*) et enfourner pour 15 à 20 minutes de cuisson, selon la consistance souhaitée du poisson.
- Servir, dès la sortie du four (*la papillote se tient bien à l'ouverture et sont contenu peut être transférer dans l'assiette, avec une spatule, sans dommage!*).

SANDY
CABZ