

# les recettes d'Alice

## Papillotes de saumon et courgette



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



10 minutes



20 minutes



facile

### Ingrédients

4 pavés de saumons  
2 pincées de curry  
2 oignons 4 brins d'aneth  
2 petites courgettes  
4 c à s de crème fraîche

### Matériel nécessaire

4 papillotes en silicone      1 mandoline

### Préparation et réalisation

- 1- Eplucher les oignons et les couper en rondelles. Laver les courgettes et les couper en rondelles fines à la mandoline.
- 2- Assaisonner les pavés de saumon.
- 3- Dans un bol mélanger la crème avec le curry, assaisonner.
- 4- Déposer les pavés dans les papillotes puis les rondelles de courgettes et d'oignons, les brins d'aneth et 1 cuillère de crème, assaisonner et cuire au four 20 min à 210 °.

### Conseils et astuces

On peut cuire au four micro ondes 4 min.

Alice Délice

