

Papillote de poisson

Pour 2 personnes



INGREDIENTS

- 2 darnes de saumon
- 1 carotte
- 1 courgette
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 citron
- épices

PRÉPARATION:

Préchauffez votre four à 180°C.

Sur une feuille de papier aluminium ou sulfurisé, déposez votre darne de poisson.

Ajoutez ensuite la moitié de votre courgette et la carotte, que vous aurez préalablement coupées en cubes.

Incorporez l'ail et l'échalote, puis salez et poivrez à votre goût.

Arrosez le tout avec du jus de citron.

Ajoutez une épice de votre choix (personnellement, j'opte pour le curcuma).

Vous pouvez également incorporer un peu de crème allégée.

Enfournez pendant 20 minutes.

Servez avec le féculent de votre choix, selon vos préférences.

C'est prêt, bon appétit !