

# Papillote de poisson

Pour 2 personnes  
Préparation: 10mn  
Cuisson: 20mn



## INGRÉDIENTS:

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

## PRÉPARATION:

1. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Sur une feuille de papier aluminium ou sulfurisé, déposer votre darne de poisson.
3. Ajouter ensuite la moitié de votre courgette et la carotte, que vous aurez préalablement coupées en cubes.
4. Incorporer l'ail et l'échalote, puis saler et poivrer à votre goût.
5. Arroser le tout avec du jus de citron.
6. Ajouter une épice de votre choix (personnellement, j'opte pour le curcuma).
7. Vous pouvez également incorporer un peu de crème allégée.
8. Enfourner pendant 20 minutes.
9. Server avec le féculent de votre choix, selon vos préférences.

*C'est prêt, bon appétit !*