

Darne de saumon en papillote

Ingrédients

4 darnes de saumon un peu épaisses

2 courgettes

4 tomates

1 oignon rouge

2 citrons

Sel Poivre Huile d'olive Thym frais Persil frais



Recette

Lavez les courgettes. Détaillez les en rondelles pas trop épaisses. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le finement.

Lavez les tomates. Réservez.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faites revenir les courgettes et les oignons 5 minutes à peine. Salez, poivrez, mélangez délicatement. Réservez.

Préparez 4 papillotes en papier aluminium. Déposez les courgettes, les oignons puis les darnes de saumon. Répartissez autour des morceaux de tomates. Arrosez les darnes avec du jus de citron. Salez, poivrez et parsemez de thym frais.

Refermez soigneusement les papillotes et posez-les sur le barbecue pas trop vif pour environ 20 minutes.

Parsemez de persil frais et accompagné de citron.

Conseil :

Si vous appréciez le saumon à peine cuit, réduisez la cuisson de 5 minutes.