



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## **. Saumon en papillote express .**



*Ingrédients pour 1 personne :*

- 1 pavé de 140 g de saumon frais
- 1 verre de riz
- 3 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180°C th.6
- Dans un plat à gratin disposer une feuille de papier aluminium, y déposer le pavé de saumon
- Recouvrir d'une cuillère d'huile, d'un ail émincé, des herbes et des condiments
- Ajouter 2 ails en chemise. Refermer hermétiquement la papillote
- Enfourner pour 20 minutes. Servir avec du riz

