

PLAT PRINCIPAL

## SAUMON EN PAPILLOTE À L'HUILE AU PAPRIKA

### LÉGUMES

- 500 g de courgettes, coupées en deux dans la longueur, puis en bâtonnets
- 2 oignons nouveaux avec la verdure, en fines lanières
- 150 g de petits pois
- 1/2 bouquet de basilic, ciselé
- 3/4 CC de sel

### HUILE AU PAPRIKA / POISSON

- 4 CS d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, en fines tranches
- 1 1/2 EL Zweifel Seasoning Paprika
- 4 filets de saumon (d'env. 200 g chacun) sans la peau
- 4 branches de basilic

**ASTUCE:**  
ACCOMPAGNER DE PAIN CROUSTILLANT.

**1. Légumes:** mélanger les courgettes avec tous les autres légumes, puis saler. Répartir les légumes au centre de chacune des 4 feuilles de papier cuisson.

**2. Huile au paprika/poisson:** chauffer l'huile et l'ail dans une poêle jusqu'à ce que l'ail soit croustillant. Verser ensuite la préparation dans un bol et incorporer progressivement l'assaisonnement Zweifel Seasoning Paprika. Badigeonner les deux faces du saumon avec l'huile au paprika, le déposer sur les légumes et réserver le reste de l'huile. Refermer le papier cuisson sur le poisson et nouer le tout avec la ficelle de cuisine.

**3. Cuisson au four:** 25-30 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 180 degrés.

**4. Sortir la plaque du four, ouvrir les papillotes, verser quelques gouttes d'huile au paprika.**

### VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:

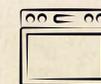
**589 kcal, LIPIDES 41g, GLUCIDES 11g, PROTÉINES 43g**

### USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES:

4 feuilles de papier cuisson  
Ficelle de cuisine



ENV. 15 MIN.



ENV. 30 MIN.



POUR 4 PERS.

