

TAJINE DE SAUMON EN PAPILOTES

Ingrédients: Pour 4 personnes

1 sachet surgelé de « légumes cuisinés pour tajine »
(leader price, en l'occurrence)
100 à 150 gr de saumon par personne

Préparation

- ✚ Dans une poêle, antiadhésive de préférence, verser les légumes (qui peuvent également être cuits au micro-ondes). Pendant la cuisson, couper le saumon en dés d'environ 2 cm de côté.
- ✚ Quand les légumes sont à point, les verser dans un saladier.
- ✚ Essuyer la poêle, versez-y les dés de saumon et faites-les cuire sans griller.
- ✚ Préparer des feuilles de papier sulfurisé, répartir sur chacune une louche de légumes et des dés de saumon, ficeler les papillotes en aumônières. Si le mélange est encore tiède, 2 minutes au micro-ondes suffiront.
- ✚ Ouvrir avec des ciseaux, verser dans les assiettes et server.

Remarques :

- 1 - Vous pouvez ajouter des épices selon votre goût : cumin, ras el hanout, ou autres, avant de fermer les papillotes.
- 2 - Le saumon peut être remplacé par un poisson blanc (sauf la lotte).