

Papillotes de légumes et de poisson aux herbes fraîches

Prenez de l'avance en préparant les papillotes la veille ou le matin avant d'aller travailler. Ainsi, elles seront prêtes à être déposées sur le grill à votre retour.



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 1 botte d'asperges fraîches parées
- 2 poivrons rouges tranchés en lanières
- 2 petites courgettes jaunes (courges d'été) en tranches
- 60 ml (¼ tasse) de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil ou de ciboulette frais, haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 4 bébés bok choy coupés en deux sur le sens de la longueur
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 15 mL (1 c. à table) de feuilles de thym frais hachées
- 1 ml (¼ c. à thé) poivre fraîchement moulu
- 4 filets de saumon sans la peau (environ 125 g / 4 oz chacun)

Préparation

- Couper les asperges en biseaux et les mettre dans un grand bol. Incorporer le poivron rouge, la courgette, le basilic, le persil et l'ail. Bien mélanger.
- Répartir les bok choy sur quatre gros morceaux de papier d'aluminium. Garnir du mélange d'asperges et réserver.
- Dans un petit bol, fouetter la moutarde, l'huile, le thym et le poivre. Ajouter le saumon et bien mélanger pour tout enrober. Placer un morceau de saumon sur le dessus du mélange de bok choy et d'asperges. Replier le papier d'aluminium pour sceller ou placer un autre morceau sur le dessus et former des papillotes.
- Placer les papillotes sur le grill préalablement huilée et cuire à intensité moyenne pendant environ 10 minutes.* Utiliser un thermomètre digital pour aliments et vérifier que le saumon atteigne une température interne de 70 °C (158 °F).

Trucs

- ✓ Les petits chefs vont adorer parer les asperges en cassant les tiges.
- ✓ Pour vous débarrasser de la partie dure, **tenez la tige près** de la base et courbez légèrement. Elle se cassera au bon endroit.
- ✓ **Essayez cette recette au four :** Placez les papillotes sur une grande plaque à biscuits et faites cuire au four préchauffé à 220° C (425° F) pendant environ 15 minutes.
- ✓ Variez les poissons. Recherchez des poissons à chair ferme comme le **flétan**, le **tilapia**, la **truite** ou le **vivaneau** pour remplacer le saumon.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

