



Papillote de saumon au riz



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 1 part de poisson
+ 1 part de 200g de féculents
cuits (ou 60g à 80g de pain)
- 4 pavés de saumon
- 250 g de riz cru
- 2 tomates épépinées et
coupées en petits dés
- sel, poivre
- 4 feuilles de papier d'aluminium
four préchauffé



Préparation

- Faire cuire le riz dans une casserole d'eau salée bouillante.
- Puis, une fois cuit et égoutté, le mélanger aux tomates et à la ciboulette.
- Garnir en 4 parts égales de riz chaque feuille de papier d'aluminium.
- Y déposer les pavés de saumon. Saler, poivrer.
- Fermer bien hermétiquement les papillotes et les disposer sur la plaque du four.
- Laisser cuire 15 à 20 mn à thermostat 7.

