

Saumon a
aux petits légumes
et riz blanc

Préparation : 10 min

Cuisson : 18 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon
- 2 belles courgettes
- 2 bulbes de fenouil
- 4 petites carottes
- 4 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- jus de citron



Préparation :

1/ Laver et éplucher les légumes, les couper en fines lanières avec un économètre pour les carottes et les courgettes, en fines tranches pour les fenouils.



2/ Faire blanchir 2 à 3 minutes les légumes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.



3/ Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Prendre 2 grandes feuilles d'aluminium ; sur un côté mettre les légumes, poser dessus le saumon, saler, poivrer.



4/ Rabattre l'autre partie de la feuille sur les ingrédients et replier les bords deux fois. Enfourner bien à plat pour 15 minutes environ.



5/ Mixer le basilic avec l'huile, le sel, le poivre et le jus de citron. Au moment de servir, découper la papillote et napper de sauce.



Servir chaud avec du riz blanc.

Préparation du riz

Pour 4 Personnes

- 200 gr de riz basmati
- 375 gr d'eau
- 1 CAS d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre

Laver le riz dans de l'eau froide renverser l'eau et recommencer 3 fois.

Verser l'huile dans une casserole, y verser le riz égoutté remuer afin que l'huile se mélange au riz, saler et poivrer.

Y verser l'eau froide, porter à ébullition, couvrir et abaisser le feu dès l'ébullition atteinte. Dès l'absorption de l'eau, éteindre et laisser couvert encore 20 min.