

Préparation : 10 min



9 min



8 min

10 min

Papillotes de filet de saumon aux pointes d'asperges

- 4 filets de saumon de 120 g
- 20 pointes d'asperges vertes
- 1 échalote hachée
- 1 jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl d'eau
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche (option)
- sel, poivre

● Disposer au centre de 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), les pointes d'asperges vertes, saler, poivrer. Déposer le filet par-dessus et arroser de jus de citron et d'un filet d'huile. Assaisonner. Ajouter éventuellement la crème. Refermer bien les papillotes et les ranger dans le panier vapeur.

● Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Veiller à ce que les papillotes ne touchent pas le couvercle. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● Servir aussitôt les papillotes.

