Papillotes saumonées aux haricots blancs

17/11/2015 à 13h43

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 3 courgettes
- 120 g de haricots blancs
- 2 oignons
- 1 bocal de tomates séchées
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe de sésame
- 4 feuilles de papier cuisson 25/35cm

Préparation :

- Mettez les haricots dans une eau froide non salée, faites chauffer l'eau et mettez les haricots 15 minutes dans une eau à ébullition ;
- Changez l'eau et mettez les haricots dans une eau déjà chaude. Laissez cuire 40 minutes à petit feu ;
- Préchauffez le four à 200°C ;
- Lavez et coupez les courgettes en petits cubes. Epluchez et ciselez les oignons ;
- Sur une plaque, disposez les feuilles de papier cuisson, déposez-y un filet d'huile d'olive puis le pavé de saumon. Assaisonnez ;
- Ajoutez les cubes de courgettes, l'oignon et les tomates, quelques haricots et une cuillère à soupe de sésame ;
- Refermez les feuilles de papier cuisson de manière à former une papillote ;
- Mettez au four pendant 30 minutes.