

Papillotes de saumon à la crème d'asperges WW



Saumon et asperges une alliance réussie pour ce plat que vous pourrez servir en entrée ou en plat principal. Une recette légère pour un repas du soir notamment.

Pour 4 pers / 7 pp pour 120 gr de poisson

- 4 pavés de saumon
- 3 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- 1 bocal de grandes asperges vertes
- 1 bocal de têtes d'asperges vertes
- aneth
- jus de citron
- sel, poivre

Mixer les asperges vertes avec la crème, quelques gouttes de jus de citron, le sel et le poivre.

Préchauffer votre four à 180°.

Répartir la crème d'asperges dans vos papillotes ou à défaut dans des cocottes ovales ou des plats à four individuels.

Poser le pavé de saumon par dessus, et les pointes d'asperges autour.

Parsemer d'aneth, saler poivrer

Enfourner pour 10 minutes.

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur