

Papillotes de saumon aux poireaux



Pour 4 Croquants-Gourmands

4 pavés de saumon épais et sans peau - 7 beaux poireaux - 100 ml de lait - 3 œufs
150 ml de crème fraîche - 1 càc de Maïzena - muscade - sel & poivre du moulin - huile
4 plats à gratin individuels et du papier pour papillotes

Préchauffage du four à 190° (chaleur tournante)

- Nettoyer les poireaux et garder uniquement le blanc. Les couper en rondelles épaisses.
- Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et y faire revenir les poireaux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter le lait, un peu de muscade râpée, saler et poivrer.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.
- Couper le saumon en gros dés.
- Battre les œufs avec la Maïzena.
- Ajouter la crème, saler, poivrer et râper un peu de muscade.
- Répartir dans les plats, les poireaux et les dés de saumon. Couvrir de crème.
- Enfermer chaque plat dans une papillote.
- Enfourner pour une quinzaine de minutes.
- Servir bien chaud.