

## PAPILLOTES DE SAUMON ET FENOUIL

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	4 carrés de papier cuisson de 30 cm, des brins de raphia.

### **Ingrédients :**

4 pavés de saumon  
40 gr de gingembre frais  
1 ou 2 bulbes de fenouil  
1 citron  
Huile d'olive  
Sel, poivre

### **Préparation :**

1 - Nettoyer les bulbes de fenouil et les passer sur une râpe afin d'obtenir de très fines lamelles.  
2 - Allumer le four à 210 °C (th. 7).  
3 - Peler le gingembre, le couper en minces lamelles, puis en fins bâtonnets, les mettre dans un bol, passer le citron sous l'eau et râper le zeste au-dessus du bol. Presser le citron, verser le jus dans le bol, ajouter l'huile, saler, poivrer, puis mélanger.  
4 - Poser les carrés de papier sulfurisé à plat, répartir au centre les lamelles de fenouil, poser dessus les pavés de saumon et napper de sauce citron-gingembre.  
5 - Fermer les papillotes en forme de gros bonbons et attacher les extrémités avec un brin de raphia mouillé. Poser les papillotes sur la grille du four, laisser cuire 15 minutes, puis les retirer du four, poser sur les assiettes et servir aussitôt.