

Escalope de saumon en papillote

À LA CARTE

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

1 oignon
2 cs d'huile d'olive raffinée
Julienne de légumes: 150 g de carottes,
150 g de céleri, 150 g de poireau
4 escalopes de saumon d' - 120 g
Sel et poivre
1 citron
Aneth haché
Ciboulette ciselée
Mélange de salades (pommée,
lolo, doucette)
2 tomates
720-1200 g de pommes de terre
à la vapeur

Recette de Roger Kueny, chef de cuisine de l'Hôtel Restaurant Victoria
et labellisé Fourchette verte

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Préparation



1. Émincer les légumes en filaments réguliers pour réaliser la julienne.
2. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive, y ajouter la julienne de légumes et laisser suer le tout.
3. Assaisonner les escalopes de saumon avec du sel, du poivre et le jus de la moitié du citron.
4. Griller les escalopes dans une poêle, 1 minute de chaque côté.
5. Prendre une feuille d'aluminium et disposer $\frac{1}{4}$ de la julienne au centre, de la

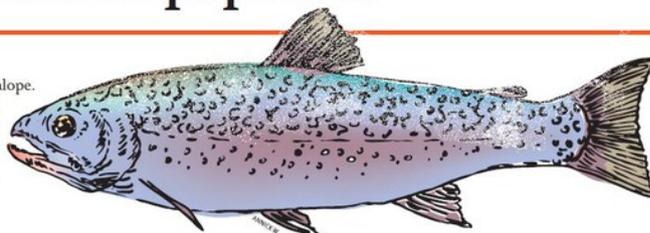
grandeur de l'escalope.

Déposer l'escalope dessus, ajouter un peu d'aneth haché et bien refermer la feuille d'aluminium.

6. Cuire au four sur une plaque durant 15 minutes à 180°C.

7. Dresser sur une assiette: fendre la feuille d'aluminium en son milieu et

écarter, garnir de ciboulette ciselée, ajouter un quartier de citron et les pommes de terre à la vapeur, et servir avec la salade.



Le saviez-vous ?

Le poisson est une source de protéines et contient également de l'iode et des acides gras oméga-3 (en plus grande quantité dans les poissons gras (saumon, sardines, etc.) que dans les poissons maigres (cabillaud, perche, etc.). Les oméga-3 sont essentiels à la production de certaines hormones ainsi qu'au fonctionnement du cœur et du système immunitaire par exemple.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Préférez les poissons sauvages et présentant le label MSC ou ASC, garantissant un mode de pêche durable. Concernant les poissons locaux, M. Choulat est l'unique pisciculteur jurassien. Il a l'avantage de pouvoir renseigner sur la méthode d'élevage et l'alimentation des poissons. Pour finir, les poissons surgelés sont de bonne qualité puisque la surgélation intervient directement après la pêche, ce qui limite la prolifération bactérienne (label MSC ou ASC).

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/escalope-de-saumon-en-papillote/>