

## Saumon grillé

Par personne : 1 tranche épaisse de saumon (200 g), 2 à 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 feuille de laurier, 1 branche de persil, 2 branches de fenouil, 1 citron, sel, poivre, papier sulfurisé.

Faire mariner une petite heure les tranches de saumon dans un peu d'huile d'olive pas trop fruitée avec du sel et du poivre. La cuisson se fait en deux temps.

On fait d'abord griller à petit feu les tranches de saumon bien égouttées, en les retournant plusieurs fois. Ne pas trop pousser la cuisson, mais il faut cependant que toute la tranche, même au milieu, soit cuite. Ecarter la chair près de l'arête: elle ne doit plus être rouge.

Préparer deux ronds de papier sulfurisé par tranche. Huiler, mettre un lit d'herbes (laurier, persil, fenouil) sur un rond, placer la tranche de saumon, assaisonner, refermer avec l'autre rond, bien rouler tout autour et passer ces papillotes à four chaud cinq minutes.

Servir sur des assiettes chaudes avec une tranche de citron. Des pommes de terre à la vapeur, arrosées de beurre fondu et d'une pincée de persil haché, en font un plat complet.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1980 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.