Les recettes dietplus

Papilotte de poisson à l'asiatique

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
370kcal	22,0g	2,99g	11,2g	4,56g	25,7g	14,5g
19%	25%	7%	12%	91%	45%	3%

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**15 min**	**15 min**

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petit poivron coupé en lanières
- 100 g de filet de saumon
- 50 g de germes de soja
- 1 carotte coupée en fines lamelles
- 1 cuillère à soupe de jeunes oignons émincés
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four sur 180°.
   Mélangez les légumes avec le gingembre râpé et les jeunes oignons.
2. Prenez 1 grande feuille de papier cuisson et pliez-la en deux pour obtenir un carré. Déposez les légumes au centre. Arrosez de sauce soja et d'huile de sésame.
3. Déposez le poisson par-dessus.
   Assaisonnez et fermez la papillote.
4. Enfournez 15 minutes. Parsemez de coriandre.