



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



## PAPILLOTTE DE SAUMON TM 31



Temps total: 1 h  
Préparation: 15 min  
Temps de cuisson:  
30 min



2 portion/s



Moyen

**Accessoires  
dont vous avez  
besoin:**  
Varoma

**Ustensiles**  
papier alu

### Ingrédients

#### 2 PERSONNES

2 saumon (pavés 130 g chacun)  
1 tomate  
1 courgette (200g)  
1 carotte  
1 morceau Gingembre selon vos goût  
1 pomme de terre en cubes  
2 c. à soupe crème fraîche épaisse  
1 oignon  
1 c. à café rase sel  
poivre

### Préparation

#### Papillotes de saumon

1. - Eplucher les légumes
- Couper en dés fins chaque légume
- Couper 2 grands morceaux de papier alu
- Placer dans chaque papier alu 1 pavé de saumon, la moitié de chaque légume, 1 cuillère de crème fraîche, saler et poivre
- Refermer chaque papier alu par le dessus en tournant puis les placer dans le varoma
- Ajouter 1 l d'eau dans le bol puis programmer 30 min, Varoma, vitesse 1
- Ouvrez les papillotes et dégustez, c'est un délice !!!

### Commentaires & Conseils



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

**Auteur:** [BLANCHE53](#) **Source:** [espace-recettes.fr](#)