

# Papillote de saumon, topinambours, choux rouges aux pommes/girofles

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Prix par personne : 4.10 CHF



## Ingrédients

- 400g Filets de Saumon
- 440g Chou rouge
- 2 Petites pommes (240g)
- 280g Topinambours
- 280g Riz complet cru
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- 400 ml Eau
- 20g Graines de sésame
- 1 cuillère à café Clous de girofle

## Préparation

1. Laver et couper le chou rouge en tranches fines. Laver, éplucher les pommes et les couper en dés.
2. Mettre le chou rouge, les pommes et les clous de girofle dans une casserole, faire cuire à feu doux et couvrir avec un couvercle pendant 15 min. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Enlever les clous de girofle après cuisson.
3. Éplucher les topinambours, les laver et les couper en cubes. Mettre dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL, saler, poivrer et cuire 20 min sous un couvercle.
4. Couper quatre morceaux de papier cuisson assez grands, y répartir le chou aux pommes et un filet de saumon chacun. Saler et poivrer la papillote à votre convenance. Refermer les papillotes en pinçant le papier, enfourner 10 à 15 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. Mettre le riz et 400 ml d'eau dans une casserole et couvrir avec un couvercle, cuire selon les indications se trouvant sur l'emballage. Assaisonner à votre convenance.
6. Une fois la papillote cuite, l'ouvrir et parsemer le saumon de graines de sésame. Servir.

### ※ Bon à savoir

L'huile de colza HOLL est l'huile la plus adaptée pour cuire des aliments.

Le riz complet (riche en vitamines, minéraux et fibres) est plus intéressant nutritionnellement que le riz blanc.

### Astuce : Papillote



### La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori