

**Papillote de saumon sauce et riz au citron**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2020/02/papillote-de-saumon-sauce-et-riz-au-citron-p1220839-r.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**La papillote de saumon et sa fondue de poireau :**

**- 2 pavés de** [**saumon**](https://recettes.de/saumon) **sans peau et sans arête**  
**- ½** [**citron**](https://recettes.de/citrons) **bio**  
**- 2** [**poireaux**](https://recettes.de/poireaux)  
**- 15 g de beurre**  
**- 10 g de farine**  
**- 90 g de** [**yaourt**](https://recettes.de/yaourt)  
**- 1 càc de graines de** [**fenouil**](https://recettes.de/fenouil)  
**- huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

**1 petit plat à four**  
**Préchauffage du four à 190°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Mettre les pavés de saumon dans le plat à four.  
Les arroser du jus d'un demi-citron. Saler, poivrer.  
Saupoudrer chaque pavé de graines de fenouil écrasées et les arroser d'une cuillerée d'huile.  
Laisser mariner pendant la préparation des poireaux.  
Nettoyer et laver soigneusement les poireaux avant de les couper en julienne.  
Les jeter dans une casserole d'eau bouillante salée  
et les faire blanchir pendant 2 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.  
Égoutter soigneusement.  
Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les poireaux  
pendant quelques minutes en remuant.  
Ajouter la farine et bien remuer à la cuillère en bois.  
Incorporer enfin le yaourt et laisser la sauce s'épaissir en remuant toujours pendant quelques minutes.  
Saler, poivrer et réserver.  
Tartiner chaque pavé d'une moitié de préparation au poireau.  
Fermer le plat comme une papillote avec du papier cuisson et bloquer avec une feuille d'aluminium.  
À ce stade le plat peut attendre jusqu'au repas.  
Il faudra alors le glisser dans le four pendant une vingtaine de minutes.

**Le riz au citron :**

**- 1 échalote**  
**- 2 gousses d'ail**  
**- 150 g de** [**riz**](https://recettes.de/riz)  
**- 1 citron bio**  
**- huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

Râper finement l'écorce du citron et presser le jus.  
Éplucher et émincer finement l'échalote et l'ail dégermé.  
Faire blondir l'échalote dans un filet d'huile.  
Ajouter l'ail et le faire blondir également.  
Verser le riz  et le zeste de citron et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.  
Mouiller avec deux fois le volume d'eau.  
Saler, poivrer et laisser cuire à frémissement pendant une vingtaine de minutes.  
Ajouter enfin le jus de citron (doser la quantité au goût) et réchauffer encore quelques minutes en remuant.

**La sauce au citron :**

**À préparer pendant la cuisson du riz.**

**- 1 citron**  
**- 100 g de** [**crème liquide**](https://recettes.de/creme-fraiche)  
**- ¼ de càc de** [**curcuma**](https://recettes.de/curcuma)  
**- sel & poivre du moulin**

Prélever le zeste du citron entier et recueillir le jus de la moitié.  
Mélanger dans un bol, la crème, le parmesan, le jus et le zeste de citron.  
Saler et poivrer au goût.  
Disposer sur les assiettes chaudes le riz et le poisson nappé de sauce.  
Servir le reste de sauce dans son bol.