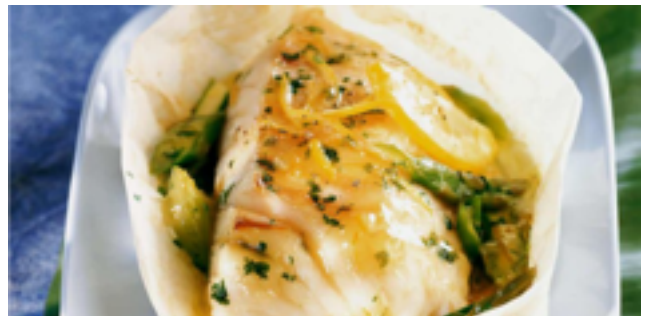


Dos de cabillaud aux asperges

Pour 4 personnes.

Ingrédients:

- 4 morceaux de dos de cabillaud de 150g.
- 600 g d'asperges.
- 1 citron.
- Ciboulette.
- Persil.
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Sel, poivre.



Préparation:

- 1- Rincez et essuyez les dos de cabillaud.
- 2- Mettez-les dans un plat creux.
- 3- Recouvrez de gros sel puis réservez 4 h au réfrigérateur.
- 4- Au bout de 4h rincez les dos de cabillaud à grande eau. Essuyez et recouvrir un peu d'huile d'olive.
- 5- Pelez les asperges de la pointe vers le pied.
- 6- Rincez, égouttez puis coupez-les en tronçons.
- 7- Faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez et égouttez.
- 8- Faites-les revenir 2 min à la poêle. Arrosez du jus de citron. Poursuivez la cuisson 3 min.
- 9- Préchauffez le four th. 6/7 (200 °C).
- 10- Déposez 4 feuilles de papier sulfurisé sur une plaque.
- 11- Répartissez les asperges tiédies au centre, posez les dos de cabillaud par-dessus, répartissez des rondelles de citron et repliez la feuille en papillote. Enfournez 12 min.
- 12- Servez dès la sortie du four, parsemé de mélange de poivre et baies grossièrement concassé ainsi que de ciboulette et persil ciselés.

Anastasia Braud

Diététicienne Nutritionniste

Remplaçante de Perrine MAISON MULIER