



Aiglefin au sauté de légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



494
calories

ACCOMPAGNEMENT

Sauté de légumes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 filets d'aiglefin
- 200 grammes de asperge
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 tige de basilic, hachée finement
- 1 citron, pressé
- 100 grammes de poireaux, émincés
- 300 g de pois mange-tout, bouts coupés
- 450 grammes de grelots, en morceaux
- 1 pincée d'épice pour poisson

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Trancher les asperges en 2, couper les grelots en 2 et les bouts des pois. Émincer les poireaux et hacher finement l'Ail.

Assaisonner l'aiglefin avec le mélange d'épices restant, du sel et du poivre, et sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, les mélanger avec un filet d'huile d'olive, Cuire au four pendant 10 mns. Retirer et réserver.

Pendant la cuisson de l'aiglefin, couper le citron en deux et hacher le basilic.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et y ajouter les poireaux et l'ail. Cuire 2 minutes, en remuant, et ajouter les asperges, les grelots, les pois mange-tout, la moitié du jus de citron et 2 c.à.s. d'eau. Cuire 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Ajouter le basilic, saler et poivrer au goût. Mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les légumes sautés et l'aiglefin dans vos assiettes. Garnir le poisson avec le citron restant

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit