



Filet de morue au beurre de citron



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



303
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade de rapini

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

4 Filets de morue
100 ml de beurre
3 gousses d'ail émincées
1 pincée épice pour poisson
Le jus d'un 1/2 de citron
30 g de sésame
1 bouquet de rapini
600 g d'asperge
1 piment thai(facultatif)

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 400 degré

Déposer les filets de poisson sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger 3/4 beurre avec l'ail, l'assaisonnement pour poisson et le jus de citron.

Badigeonner les filets de poisson avec le beurre parfumé.

Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

Faire sauter le rapini et les fèves germées dans le reste de beurre.

Brunir légèrement les graines de sésame.

Mettre le poisson, le rapini et les fèves dans une assiette. Parsemer des graines de sésame.

Ajouter le piment coupé en petites rondelles, si désiré!

Dégustez!

TEMPS

20

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit