

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE MAI

SAUMON AUX ASPERGES EN PAPILOTE

Ingredients (pour 4 personnes)

- 460 g d'asperges
- 400 g de filet de saumon
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 petite botte de persil
- Sel, poivre

Preparation:

Préchauffer le four à 200°C.

Découper 4 feuilles d'aluminium et les disposer sur une plaque.

Laver les asperges, et les déposer à quantité égale sur les feuilles d'aluminium.

Peler et hacher les gousses d'ail. Dans un bol, mélanger l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Badigeonner les asperges avec la moitié du mélange. Partager les filets de saumon en 4 morceaux afin de les disposer sur les asperges. Badigeonner les filets avec le reste du mélange.

Couper le citron en fines rondelles. Disposer les rondelles sur chaque filet.

Laver et hacher le persil puis parsemer les filets. Joindre les bords de chaque feuille d'aluminium afin de fermer la préparation ; les ingrédients doivent être invisibles.

Enfourner environ 25 à 30 minutes.

Pour un repas complet, prévoir des pommes de terre, des céréales ou des légumineuses en accompagnement. Par exemple, ce plat se marie bien avec des patates douces au romarin ou un risotto d'orge au curry.

