

Recette facile

POÊLÉE D'ASPERGES ET FILET DE POISSON CITRONNÉ

- **Énergie** : 280 kcal
- **Protéines** : 35 g
- **Lipides** : 10 g
- **Glucides** : 5 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 800 g de filet de poisson blanc (cabillaud, merlan, dorade...)
- * 500 g d'asperges vertes
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 citron bio (zeste + jus)
- * 1 gousse d'ail
- * 1 c. à café de paprika doux
- * Sel, poivre
- * Quelques feuilles de persil ou ciboulette

ÉTAPES

- 1** Préparer les asperges : couper la base dure, puis les couper en tronçons.
- 2** Cuire les asperges : dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, faire revenir l'ail émincé puis ajouter les asperges. Cuire à feu moyen 10-12 min. Saler, poivrer.
- 3** Préparer le poisson : assaisonner avec sel, poivre, paprika et le zeste de citron.
- 4** Cuire le poisson : dans une poêle chaude avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, cuire le poisson 3-4 min de chaque côté. Ajouter le jus de citron en fin de cuisson.
- 5** Servir : disposer le poisson avec les asperges, parsemer d'herbes fraîches.