



Pavé de saumon aux asperges vertes



Pour 4 personnes

 15 minutes

 20 minutes

Facile

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon frais ou surgelés

600 g d'asperges vertes surgelées

1 orange non traitée

2 jaunes d'œufs

150 g de beurre

1 cuil. à soupe d'huile

Gros sel gris, mélange de poivres
et baies

Sel, poivre blanc

1 - Prélever le zeste de l'orange. Le couper en fines lanières. Les faire blanchir 2 min à l'eau bouillante.

2 - Chauffer l'huile dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Y faire cuire les pavés de saumon décongelés 10 min environ sans les retourner.

3 - Entre-temps, faire cuire les asperges vertes surgelées 8 min à l'eau bouillante salée.

4 - Dans une casserole sur feu doux ou au bain-marie, fouetter les jaunes d'œufs avec 1 cuillère à soupe d'eau froide jusqu'à

ce qu'ils forment une masse crémeuse. Incorporer le beurre en parcelles en continuant à fouetter. Parfumer d'un filet de jus d'orange. Saler, poivrer.

5 - Parsemer les pavés de saumon de gros sel gris et de poivres et baies concassées. Accompagner des asperges égouttées et de la sauce. Décorer des zestes.