

Poisson Blanc Poêlé, Asperges Grillées et Pesto d'Épinards

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 morceaux (au moins)
- FARINE	2-3 c à soupe
- ASPERGE(S)	750g blanches
- ÉPINARDS	200g frais
- PIGNONS DE PIN	2 c à soupe
- PARMESAN RÂPÉ	75g
- BASILIC	1/2 c à soupe séché
- HUILE D'OLIVE	
- CITRON(S)	le jus d'1
- CRÈME FRAÎCHE	15 cl
- CREVETTES GRISES	quelques
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et coupez les pieds durs des asperges.
- Faites-les cuire 6 minutes au micro-onde avec un filet d'eau sous un film alimentaire. Réservez.
- Grillez à sec les pignons de pin.
- Faites cuire les épinards frais dans une noix de beurre. Salez et poivrez.
- Dans le bol de Monsieur Cuisine, placez les épinards, le parmesan râpé, les pignons de pins, le basilic, un peu d'huile d'olive, un peu de sel et poivre. Mixez 10-12 secondes sur Turbo. Réservez dans un récipient.
- Faites griller doucement les asperges dans une poêle beurrée. Salez et poivrez. Réservez.
- Farinez les morceaux de poisson et faites-les griller dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Déglacez la poêle avec le jus de citron et ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez. Laissez épaissir 1 minute.
- Pour le dressage, déposez quelques asperges grillées avec 2 petites quenelles (avec c. à café) de pesto aux épinards et surmontez du poisson grillé. Ajoutez encore quelques crevettes sur le tout et nappez de sauce crème au citron.

