

Cabillaud vapeur à la sauce citronnée

Ingrédients :

- Filets de cabillaud : 4
- Citron : 1
- Huile d'olive : 3 cuil. à soupe
- Pointes d'asperges vertes : 12
- Pluches de persil plat (un peu)
- Sel
- Poivre



Étapes de préparation

1. Rincez et ciselez le persil. Lavez le citron et râpez son zeste au dessus d'un bol. Ajoutez le persil ciselé et l'huile, salez, poivrez et mélangez.
2. Rincez les pointes d'asperges. Préparez 4 carrés de papier cuisson et disposez un filet de poisson dans chacun d'entre eux. Répartissez les pointes d'asperges tout autour, et arrosez avec le contenu du bol. Ajoutez quelques fines tranches de citron.
3. Refermez les papillotes puis déposez-les dans un cuiseur vapeur et laissez cuire environ 15 min. Servez aussitôt.