





Salade tiède de skrei aux asperges vertes, à l'orange et au pamplemousse

 **Temps de préparation**
30 min à 1h

 **Difficulté**
Facile



Ingrédients

2 1/2 décilitres d'huile d'olive
800 grammes de filets de skreï (ou de cabillaud)
1 bouquet d'asperges vertes (coupées en deux)
1 poivron rouge
1 orange
1 pamplemousse
1 oignon rouge (en rondelles)
1 citron (le zeste râpé)
1 paquet de germes de luzerne
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle dans laquelle il y a juste la place pour mettre les filets de skreï côte à côte. Faites-les cuire doucement à feu moyen. Prélevez des cuillerées d'huile d'olive dans la poêle et arrosez-en le poisson. Il sera cuit après ± 15 à 20 minutes.
Faites blanchir ou cuire à la vapeur les asperges.
- 2.** Coupez le poivron en lanières et blanchissez-les.
Coupez l'orange et le pamplemousse « à vif ».
- 3.** Mélangez les asperges, le poivron rouge, l'oignon rouge et les suprêmes d'orange et de pamplemousse. Dressez cette salade sur les filets de poisson.
- 4.** Garnissez de zeste de citron et de germes de luzerne.
Salez et poivrez.