

Pavés de saumon aux asperges vertes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon surgelés
- 600 g d'asperges vertes en bocal
- 1 orange non traitée
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre noir

Prélevez le zeste de l'orange. Coupez-le en fines lanières. Faites-les blanchir 2 min à l'eau bouillante.

Chauffez l'huile dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Faites y cuire les pavés de saumon décongelés 10 min environ sans les retourner.

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

Dans une casserole sur feu doux ou au bain-marie, fouettez les jaunes d'œufs avec 1 cuil. à soupe d'eau froide jusqu'à ce qu'ils forment une masse crémeuse. Incorporez le beurre en parcelles en continuant à fouetter. Parfumez d'un filet de jus d'orange. Salez, poivrez.

Déposez les pavés de saumon sur les assiettes. Accompagnez des asperges égouttées et de la sauce. Décorez des zestes.