

Saumon et asperges au four



Ingrédients:

- 1 botte d'asperges blanches
- 4 pavés de saumon sans peau
- 15 gr parmesan
- 10 gr de beurre à 41 % de mg
- 1 cc d'huile d'olive
- sel, poivre



Pour 4 personnes / 2 points par personne

La recette

- Couper la base des asperges, les peler et les faire cuire à la vapeur (8 min au Cookeo pour moi).
- Préchauffez le four à 180°.
- Verser l'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four et l'étaler à l'aide d'un pinceau. Déposer les pavés de saumon dans le plat, saler, poivrer. Disposer les asperges cuites sur le saumon.
- Disperser le beurre coupé en parcelles sur le dessus de votre plat
- Saupoudrer de parmesan et enfourner pour environ 20 min.