



Merlu cuit à la vapeur aux asperges vertes et chermoula



Plat principal pour 10 personnes



25 minutes



10-15 minutes

Présentez le plat dans un panier à vapeur en bambou pour un look contemporain. Les asperges peuvent déjà être précuites à la vapeur pendant la mise en place. La chermoula peut également être préparée deux ou trois jours à l'avance.

INGRÉDIENTS

- 30 Mini Gratins Asperges vertes et parmesan Aviko
- 2 kg d'asperges vertes
- 30 g de coriandre
- 30 g de persil plat
- 2 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de paprika fumé en poudre
- 3 gousses d'ail pressées
- 250 ml d'huile d'olive extra vierge
- Le jus de 1 citron
- 1,5 kg de filet de merlu en 10 portions
- 10 paniers vapeur (20 cm de diamètre)
- 10 feuilles de papier sulfurisé

PRÉPARATION

Découpez l'extrémité ligneuse des asperges et faites-les précuire au cuit-vapeur pendant 6 minutes. Pendant ce temps, ciselez la coriandre et le persil pour la chermoula. Mélangez les herbes avec les épices, l'ail et l'huile d'olive. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et du poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les gratins sur une plaque de four et faites-les cuire 10 à 15 minutes au four préchauffé, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Recouvrez le fond des paniers à vapeur d'une feuille de papier sulfurisé. Répartissez les asperges entre les paniers vapeur.

Déposez les filets de merlu dessus. Faites cuire les asperges à la vapeur 8 à 10 minutes avec le filet de poisson, jusqu'à ce que ce dernier soit cuit. Disposez les gratins à côté du filet de merlu dans le panier et parsemez le poisson de chermoula. Placez le panier à vapeur sur une assiette et servez, au choix, avec des quartiers de citron et éventuellement une petite coupelle de chermoula.

Par personne : 540 kcal, 30 g de protéines, 37 g de lipides dont 11 g de M.G. saturées, 19 g de glucides, 4 g de fibres et 1,4 g de sel

Conseil : la chermoula est un délicieux assaisonnement arabe à base d'herbes fraîches, de cumin, de paprika, d'ail, d'huile d'olive et de citron. Vous pouvez aussi remplacer le jus de citron par du zeste finement haché de citrons confits au sel.