

POUR 2 PERSONNES

POISSON POÊLÉ ET PURÉE VERTE



Temps estimé : 20 min (15 min prépa / 5 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 2 filets de poisson blanc sans peau (150 g chacun)
- 170 g d'asperges parées
- 180 g de petits pois surgelés
- 400 g de haricots blancs cannellini en conserve, rincés et égouttés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuil. à soupe de persil plat frais coupé en lanières
- 2 cuil. à café de zeste de citron grossièrement râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 citron moyen

PRÉPARATION :

Vaporisez un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive et faites cuire le poisson et les asperges à feu moyen 3 min de chaque côté.

Mettez les petits pois dans un saladier, recouvrez-les d'eau bouillante, laissez reposer 1 min puis égouttez. Mixez-les avec les haricots et l'ail écrasé pour obtenir une purée lisse.

Placez la purée dans un saladier allant au micro-ondes et réchauffez à puissance intermédiaire pendant 1 min.

Mélangez le persil, le zeste de citron et l'ail émincé dans un bol.

Déposez le poisson et les asperges sur la purée, parsemez de mélange au persil et servez arrosé de jus de citron.

BON APPETIT LES CHATS !