

ASPERGES SAUTÉES AU SAUMON, ÉPINARDS ET ŒUF

INGRÉDIENTS 4 PERSONNES

- 24 asperges
- 4 morceaux de filet de saumon de 150 grammes
- 1 kg d'épinards
- 2 échalotes
- Poivre et sel
- huile d'olive
- Ciboulette
- 1 tasse de crème fraîche
- Amandes concassées
- 2 oeufs



MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faites cuire les asperges à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis faites-les sauter dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Faites revenir le saumon sur la peau, salez et poivrez selon votre goût. Faites rissoler les échalotes hachées dans l'huile d'olive, ajoutez les épinards et une partie des amandes, laissez cuire, assaisonnez avec sel et poivre puis égouttez dans une passoire. Préparez la sauce en mélangeant la crème fraîche, la ciboulette, du sel et un peu de poivre.

Déposez les asperges dans les assiettes, puis dressez harmonieusement en ajoutant les épinards, le saumon, un demi-œuf, la sauce selon votre goût et terminez par quelques amandes.

