



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Roulades de poisson aux asperges et brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de fromage aux fines herbes
400 grammes d'asperges blanches
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
75 grammes de parmesan
4 cabillauds (filets)
épices italiennes
1 brocoli
1 œuf
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les fleurs de brocoli 5 minutes dans de l'eau salée. Faites bien égoutter et pressez avec un essuie de cuisine. Laissez refroidir et pendant ce temps cuisez doucement les asperges 4 minutes dans de l'eau salée. Coupez finement aussi bien les asperges que le brocoli.

Mettez dans un plat le brocoli, les asperges, l'œuf, le fromage aux fines herbes et le Parmesan. Assaisonnez avec poivre, sel et fines herbes Italiennes. Mélangez bien.

Préchauffez le four à 180°C. Coupez en deux chaque filet de cabillaud dans l'épaisseur pour obtenir 2 fines tranches de chaque filet. Séchez-les avec du papier de cuisine. Répartissez la farce sur les filets, roulez-les et fixez-les avec des cure-dents.

Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle et cuisez-y les roulades de poisson 10 minutes avec le couvercle sur la poêle. Enlevez le couvercle à la fin de telle sorte que vos filets soient dorés sur les bords.

Un délice avec un peu de vinaigre balsamique.

Ustensiles de cuisine

Four

