

SOLES GAMBAS AUX ASPERGES VERTES

Samedi 01 Juillet 2017

C'est la fin de la saison des asperges mais sur les étals du marché, encore quelques bottes d'asperges vertes...



Soles gambas aux asperges vertes pour 2 personnes et 6pp- 5 sp vert -3 spl bleu – 3 spv violet par part

- 2 soles (240 g) *
- 10 petites gambas*
- 10 asperges vertes *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

-10 g de beurre à 41 %

-50 ml d'armagnac

-sel, poivre blanc

- 1 /2 cuillerée à café de paprika doux

-1/2 cuillerée à café de poivre de Sichuan

-persil

Cuire les asperges vertes nettoyées à l'eau bouillante très salée pendant 5 minutes, les égoutter, les refroidir et réserver.

Mettre les gambas à mariner avec 1 c à c d'huile, l'armagnac, le paprika doux et le poivre de Sichuan pendant 1 h au frais

-dans une grande poêle à poissons, faire fondre le beurre avec la deuxième c à c d'huile et cuire les soles pelées recto verso. Les assaisonner

Dans une autre poêle, faire revenir les gambas avec la marinade à feu vif .Les saler.

Servir ensemble gambas, soles et asperges, le tout saupoudré de persil et nappé du jus restant

Heureusement que j'ai mes super poêles dures comme la pierre : moins de MG et ça ne colle pas.

Pour le repas : 1/2 petit melon (0pp- 0 sp) –sole gambas aux asperges vertes (6pp- 5 sp)-100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 1 yaourt 125 g 0% (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Excellent samedi, très bon début de week-end et bonnes vacances aux juillettistes