

FILETS DE POISSON AU BEURRE VERT

Une recette de la mer prête très rapidement ! En cas de perte d'appétit et de prise de petites portions lors des repas, cette recette riche en protéines et en lipides sera intéressante.

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/42/thumbnails/Poisson au beurre vert.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/42/thumbnails/Poisson%20au%20beurre%20vert.jpg)

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 filets de poisson blanc de 150 g chacun (ex : cabillaud)
- 8 tranches de pancetta (120 g)
- 350 g d'asperges vertes parées
- 2 oignons blancs grossièrement hachés
- 1 gousse d'ail coupée en quatre
- 80 g de beurre ramolli
- 2 c. à s. de persil plat grossièrement haché
- 1 c. à s. de câpres rincées et égouttées (ou cornichons)
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation

Sortir le beurre du réfrigérateur pour qu'il ramollisse. Mixer le beurre, le persil, les câpres, l'ail et l'oignon jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Etaler une cuillère bien tassée de beurre vert sur chaque filet de poisson et recouvrir avec deux tranches de pancetta.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire cuire le poisson du côté garni jusqu'à ce que la pancetta soit croustillante. Retourner délicatement le poisson et prolonger la cuisson sans couvrir jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance (3 à 5 minutes de cuisson).

Pendant ce temps, faire cuire les asperges à l'eau ou à la vapeur.

Servir le poisson accompagné des asperges.

