

Filets de saumon et asperges grillés, salade fraîcheur aux myrtilles (pour 4 personnes)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

1 botte de 500g de fines asperges vertes

4 filets de saumon

huile d'olive

Pour la salade :

½ pamplemousse rose

1 petit oignon rouge, haché finement

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 bol de myrtilles (fraîches ou décongelées)

2 cuillères à soupe de persil ciselé

Sel et poivre.

Couper le bout des asperges et les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau pendant environ 15 minutes. Les égoutter.

Chauffer la plancha. Badigeonner le saumon d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et faire griller le saumon 8-10 minutes en retournant les filets à mi-cuisson.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson du saumon, faire griller les asperges.

Eplucher le pamplemousse, ôter la membrane blanche recouvrant les tranches. Les couper en dés.

Mélanger le pamplemousse avec tous les ingrédients de la salade.

Servir chaque filet de saumon sur un lit d'asperges. Parsemer d'une généreuse portion de « salade aux myrtilles ».

