

# Filet de julienne et asperges vertes

## Ingrédients pour 2 assiettes:

- 300 g de filet de julienne ou cabillaud
- 250 g d'asperges vertes
- 1 belle échalote
- 2 Cs d'huile d'olive
- 2 CS de crème fraîche
- 120 g de tagliatelles ou spaghettis semi-complètes
- du jus de citron
- sel, poivre

## Préparation :

1. Mettre à cuire les asperges à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.  
L'asperge verte est la seule qui ne nécessite pas d'être épluchée. Vérifiez la tendreté des asperges en fin de cuisson à l'aide d'une couteau. Ne jetez pas l'eau de cuisson!
2. Assaisonnez le poisson (sel, poivre) et faites cuire le poisson pendant 15 minutes soit à la vapeur, soit à la poêle avec un peu d'huile d'olive,
3. Faites cuire les pâtes.
4. Émincez l'échalote et faites la revenir dans 1 CS d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez un peu d'eau de cuisson des asperges ainsi que la crème fraîche.
5. Coupez les asperges en morceaux : conservez les têtes pour l'assiette finale et ajoutez les autres morceaux à cette préparation, et mixez le tout, selon la texture souhaitée, vous pourrez ajouter encore un peu d'eau de cuisson.
6. Assaisonnez la sauce.
7. Nappez le fond de votre assiette de sauce, ajoutez le poisson , les têtes d'asperges et enfin les spaghettis.
8. Un jus de citron peut compléter l'assaisonnement et régalez-vous de ce plat printanier !

