



Estelle de Saint Germain

Asperges et cabillaud

Ingrédients :

Du cabillaud, 1 botte d'asperges vertes, 1c-à-s de fromage blanc à 0%, 1 c-à-c de moutarde, 1 c-à-s de vinaigre ou citron, noix de muscade, estragon, cerfeuil ou basilic....

Recette :

Éplucher et couper le pied des asperges et les cuire à la vapeur ou 5 min dans l'eau bouillante.

Mélanger les fromages blancs avec la moutarde et tous les épices et aromates.

Cuire le cabillaud vapeur

Servir l'ensemble avec les asperges chaudes ou à température ambiante.