

Recette simple et légère : Curry de Cabillaud aux asperges



Asperges : une recette simple avec du poisson

Originaires d'Eurasie (Europe centrale et méridionale) les *asperges* sont importées en France dès le XVe siècle et feront la réputation d'Argenteuil au XVIII^e siècle où par ailleurs aujourd'hui elles ne sont plus cultivées. La particularité des asperges vertes c'est que contrairement aux asperges blanches ou violettes elles poussent à la lumière ce qui leur confère leur couleur. Traditionnellement les asperges sont consommées à la vinaigrette mais mélanger à du poisson elles dégagent un réel parfum et vont donner un goût particulier à votre préparation. Elles n'ont plus à prouver leurs bienfaits pour la santé, elles sont peu caloriques, diurétiques, dépuratives et laxatives.

Pour la recette simple qui nous concerne nous allons associer les asperges à du filet de cabillaud ainsi que des crevettes pour le plaisir du goût mais aussi pour la légèreté de l'ensemble. Une recette simple et légère à préparer et présentant peu de calories. Que demander de mieux. Se faire plaisir sans grossir.

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Valeur calorique : 330

Ingrédients pour cette recette simple de cabillaud aux asperges :

?400 g de filet de cabillaud

?200 g de crevettes décortiquées

?500 g d'asperges miniatures (en verre) ou fraîches selon la saison

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 oignon

?1 cuillère à soupe d'échalote déshydratée

?1 cuillère à soupe de curry

?4 cuillères à soupe de crème fraîche

?1 verre de vin blanc sec

?2 verres d'eau

?Persil

?Sel et poivre

Préparation de cette recette simple de poisson aux asperges



1° Epluchez l'oignon et émincez le et le faire revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Les faire dorer puis incorporez les crevettes décortiquées et l'échalote déshydratée.

2° Pendant ce temps là pelez les asperges (si version fraîche) et les passer sous l'eau froide puis les faire cuire dans la partie haute d'un autocuiseur pendant 8 mn ou dans de l'eau bouillante salée.

3° Rincez et séchez les filets de cabillaud puis les découper en dés. Incorporez les dés de cabillaud avec les oignons et les crevettes, puis rajouter sel poivre, la cuillère à soupe de curry, le verre de blanc et les 2 verres d'eau qui vont créer un bouillon.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 20 mn.

4° Incorporer délicatement les 4 cuillères de crème fraîche, mélanger puis ajouter une cuillère à soupe de maïzena. laisser cuire à feu doux 5 mn puis incorporer les asperges préalablement cuites puis découpées. Laisser cuire à nouveau 5 mn

5° Server la préparation dans une assiette avec des pâtes .

Liste des courses pour cette recette simple et rapide aux asperges

?400 g de filet de cabillaud

?200 g de crevettes décortiquées

?500 g d'asperges miniatures (en verre) ou fraîches selon la saison

?huile d'olive

?1 oignon

? d'échalote déshydratée

? curry

?crème fraîche

? vin blanc sec

?Persil

?Sel et poivre

Astuces pour cette recette simple et légère

En terme de cuisine les variantes peuvent être nombreuses car en chacun de nous ou enfin presque sommeille un cuisinier. Et en chacun de nous l'imagination ainsi que les goûts vont fluctuer et apporter de nombreuses subtilités. Ces subtilités peuvent porter sur les épices : certains pourraient préconiser

du poivre du moulin par exemple ou pourquoi pas du mélange 4 baies pour corser un peu les choses. Mais les saveurs pourront s'enorgueillir d'une pincée de coriandre. Les amoureux de la cuisine méridionale pourraient pourquoi pas, proposer des tomates à la préparation. Qui aura raison ?

Enfin chacun d'entre nous pourra selon ses envies, apporter une touche personnelle pour cette recette simple de cabillaud aux asperges.