



Espadon aux poivrons doux et asperges

C'est une recette que j'aime bien faire en été. Elle me rappelle la Méditerranée et nous fait voyager. Avec l'arrêt de la pêche, c'est un produit que l'on trouve facilement au rayon surgelé. Bien sûr, on peut aussi faire cette recette avec du thon.



Pour 3 personnes, j'ai besoin de 3 darnes d'espadon, 2 poivrons, une belle échalote, 1/2 verre de vin blanc, 120 gr de beurre, 1 filet d'huile d'olive, 1 bouquet de thym, 1 botte d'asperges



Préparer les asperges, les égaliser et cuire à l'eau bouillante salée. Les rafraichir ensuite dans l'eau froide.



Ciseler finement les deux poivrons et l'échalote. Faire suer avec un peu d'huile d'olive et le thym. Ajouter le vin blanc. Réduire presque à sec et ajouter hors du feu les morceaux de beurre bien froid. Cette garniture montée au beurre sert aussi de sauce.



poêler

les morceaux d'espadon à l'huile d'olive.

Pour le dressage, poser l'espadons sur les asperges, les poivrons à côté et quelques herbes du jardin (ici fenouil et cerfeuil perpétuel) .

Bon appétit