



# Salade tiède de skrei aux asperges vertes, à l'orange et au pamplemousse

 **Temps de préparation**  
30 min à 1h

 **Difficulté**  
Facile



## Ingrédients

2 1/2 décilitres d'huile d'olive  
800 grammes de filets de skrei (ou de cabillaud)  
1 bouquet d'asperges vertes (coupées en deux)  
1 poivron rouge  
1 orange  
1 pamplemousse  
1 oignon rouge (en rondelles)  
1 citron (le zeste râpé)  
1 paquet de germes de luzerne  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle dans laquelle il y a juste la place pour mettre les filets de skrei côte à côte. Faites-les cuire doucement à feu moyen. Prélevez des cuillerées d'huile d'olive dans la poêle et arrosez-en le poisson. Il sera cuit après ± 15 à 20 minutes.  
Faites blanchir ou cuire à la vapeur les asperges.
- 2.** Coupez le poivron en lanières et blanchissez-les.  
Coupez l'orange et le pamplemousse « à vif ».
- 3.** Mélangez les asperges, le poivron rouge, l'oignon rouge et les suprêmes d'orange et de pamplemousse. Dressez cette salade sur les filets de poisson.
- 4.** Garnissez de zeste de citron et de germes de luzerne.  
Salez et poivrez.