



Fish & greens



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

huile d'olive
800 grammes de filets de poisson (au choix)
4 cuillerées à thé de mélange d'épices italiennes
1 courgette
500 grammes d'asperges vertes (coupées en deux)
2 oignons rouges (en demi-rondelles)
1 tasse de petits pois
1 bouquet d'aneth (ciselé)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Badigeonnez une plaque ou un grand plat de cuisson d'huile d'olive. Frottez les filets de poisson avec le mélange d'herbes italiennes. Salez et poivrez. Déposez le poisson sur la plaque.
- 2.** Coupez la courgette en très fines tranches et enroulez-les. Disposez les roulades de courgettes, les asperges, l'oignon rouge et les petits pois autour du poisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 3.** Garnissez d'aneth.