



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Saumon, asperge & yaourt à l'aneth

Pour 2 personnes | Très facile

40 min | **5.80€** La portion (prix indicatif)



On craque pour cette recette d'asperges, qui accompagnent le saumon, le tout avec une sauce au yaourt et à l'aneth

Les ingrédients

- **2 pièce** de Pavé de saumon frais avec peau
- **1 botte** de Asperge verte en botte
- **3 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **120 g** de Yaourt nature
- **5 brin** de Aneth frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 190°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Coupez la base de la botte d'asperges (la partie très dure et filandreuse). Épluchez les asperges si besoin.
- 3 Prenez une plaque de cuisson. Râpez dessus 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites, un bon filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez. Ajoutez les asperges, mélangez. Faites cuire 10 minutes.
- 4 Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt à l'aneth. Prélevez le zeste du citron jaune. Ciselez finement de l'aneth pour avoir l'équivalent d'une grosse càs. Dans un bol, mélangez 1 pot de yaourt (120 g) avec 1 càs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail

finement hachée ou râpée, la moitié du zeste de citron préalablement prélevé, le jus d'½ citron, l'aneth, du sel et du poivre.

Mettez au frais.

- 5 Sortez les asperges du four. Ajoutez dans un coin de la plaque les pavés de saumon, peau vers le bas. Arrosez d'huile d'olive. Parsemez du reste de zeste de citron, salez et poivrez. Continuez la cuisson plus ou moins 10 minutes selon l'épaisseur du saumon et vos préférences.
- 6 Servez avec la sauce yaourt à l'aneth.