

Aiglefin et salsa verte



Vous ne trouverez pas de repas plus simple et délicieux que celui-ci! Cette recette d'aiglefin grillé au four, servi avec une salsa verte est tout à fait savoureuse. Accompagnez cette recette de [fèves vertes au citron, herbes et parmesan](#) ou bien de notre [salade de kale, millet & fraises](#).

Préparation 10 min

Cuisson 13 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 11

Glucides 3

Fibres 1

Protéines 31

Sodium 485

Ingrédients

Pour le poisson

- 225 g à 250 g (0,5 lb) de filets d'aiglefin surgelés et décongelés
- Huile d'olive, pour badigeonner
- Poivre et sel, au goût

Pour la salsa verte

- Le zeste et le jus de 1 citron (ou 60 ml / ¼ tasse de jus)
- 60 ml (¼ tasse) de persil frais, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de câpres, légèrement hachées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F) et badigeonner un plat de cuisson en céramique d'huile d'olive.
2. Déposer les filets d'aiglefin dans le plat de cuisson et badigeonner le dessus d'huile d'olive. Assaisonner au goût.
3. Cuire au four 13 minutes ou jusqu'à ce que les bords deviennent légèrement dorés.
4. Pendant ce temps, assembler la salsa verte dans un petit bol. Mélanger à l'aide d'une fourchette.
5. Sortir le poisson du four et verser la salsa pour servir.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur.



Alexandra Héту – Nutritionniste Diététiste à Valleyfield | Gestionnaire clinique volet intégration
Nutritionniste - Diététiste à Valleyfield