

# Filets de sébaste et asperges vertes

## Pour 4 couverts :

- 4 filets de sébaste (150-200g/pièce)
- 200g sec de boulgour
- 2-3 bottes d'asperges vertes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer les filets de sébaste dans un plat à four puis les garnir d'huile, d'ail émincés et de jus de citron. Saler et poivrer.
- Enfourner 15 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson du poisson à la sortie du four.
- Nettoyer et couper les pieds des asperges. Ficelles les asperges en bottes.
- Cuire les asperges environ 8-12 minutes (selon la grosseur des asperges) dans de l'eau bouillante légèrement salée avec les pointes hors de l'eau (placer les bottes verticalement dans la casserole).
- Cuire le boulgour dans l'eau bouillante légèrement salée.



**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

*Diététicienne - Nutritionniste*