

Coeur de lieu noir et asperges vertes

Pour 4 couverts :

- 4 coeurs de lieu noir (150-200g/pièce)
- 200g sec de lentilles noires
- 2-3 bottes d'asperges vertes
- 2 échalotes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Nettoyer et couper les pieds des asperges. Ficelles les asperges en bottes. Nettoyer et émincer les échalotes.
- Cuire les lentilles dans l'eau bouillante légèrement salée environ 20-25 minutes.
- Placer les coeurs de lieu noir dans un plat à four puis les garnir d'huile et de jus de citron. Saler et poivrer.
- Enfourner 15 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson du poisson à la sortie du four.
- 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).
- Une fois les lentilles cuites, les égoutter. Faire revenir les échalotes émincées avec 1 c. à soupe d'huile puis ajouter les lentilles et assaisonner de poivre.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste