Filet de loup à la poêle et asperges vertes

25/07/2017 à 11h42

Par Georgiana Viou

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 filets de loup de 200 g environ chacun
- 12 à 16 asperges vertes (en fonction de leur taille et de leur longueur)
- Huile d'olive vierge extra
- 15 cl de vinaigre balsamique
- Miel
- 4 gousses d'ail
- Quelques branches de thym frais
- Sel, poivre du moulin
- Gros sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 100°C;
- Portez un grand volume d'eau à ébullition;
- Dans un saladier, mettez un grand volume d'eau avec des glaçons;
- Coupez la partie terreuse des asperges. Epluchez si nécessaire, pour ôter les picots sur le long des asperges;
- Quand l'eau bout, ajoutez un peu de gros sel et les asperges. Faites cuire environ 10 minutes en fonction de la taille des asperges (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau). Débarrassez (retirez de la casserole chaude) et mettez les asperges dans le saladier d'eau glacée. Laissez refroidir 2 à 3 minutes et égouttez;
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ecrasez l'ail avec le plat d'un couteau et ajoutez quelques branches de thym frais. Remuez. Salez les filets de poisson et déposez-les côté peau. Faites cuire 3 à 4 minutes. Retirez les filets de poisson et déposez dans un plat allant au four. Poivrez et enfournez pour maintenir au chaud quelques minutes avant de servir;
- Ajoutez le vinaigre et 1 cuillère à soupe de miel dans la poêle et laissez réduire à feu moyen pendant environ 5 minutes.