

La recette de la semaine

Les asperges
à l'honneur !

FARFALLE AU CABILLAUD ET ASPERGES



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de farfalle
- 4 pavés de Cabillaud
- 10 asperges vertes
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 50g d'olives noires
- 20g de Câpres
- 150ml de vin blanc sec
- 3 Càs d'huile d'olives
- sel, poivre
- origan

Préparation :

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition avec du gros sel, puis cuire les pâtes "al dente".
2. Laver puis couper la partie inférieure des asperges (la plus ferme). Emincer le reste en fines lamelles.
3. Ciseler finement l'oignon rouge.
4. Laver puis éplucher les tomates (les monder si besoin) avant de les couper en dés.
5. Dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, faire suer l'oignon rouge. Ajouter les câpres et les asperges. Déglacer avec le vin blanc et l'origan et faire réduire à sec. Ajouter ensuite les dés de tomates, les olives et le cabillaud coupé en morceaux, puis saler et poivrer. Cuire à feu doux et à couvert pendant 5 min.
6. Dresser en déposant les légumes et le cabillaud sur les pâtes.