



Saumon en tortilla aux asperges et aux tomates

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 pavés de saumon ASC
- 6 œufs
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 botte d'asperges vertes
- 12 petites tomates grappes
- 1/2 botte de persil
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre

1. Décongeler le saumon selon les indications figurant sur l'emballage puis le couper en petites escalopes et assaisonner de sel et de poivre.
2. Cuire les asperges vertes dans un grand volume d'eau salée pendant environ 5 à 6 minutes puis bien les refroidir.
3. Couper quelques asperges et garder 6 pièces entières.
4. Casser et battre les œufs, puis saler et poivrer.
5. Disposer le tout harmonieusement dans un plat huilé et allant au four.
6. Cuire 10 minutes à 200°C.
7. Servir accompagné d'une salade verte.