Les idées recettes

mary's

Filet de loup aux légumes sautés au Piquanto

mary's
Sublimez vos envies

Filet de loup aux légumes et Piquanto

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 filet de loup coupé en deux
- 400 g d'haricots verts
- 1/2 poivron rouge émincé
- 1/2 chou fleur
- 1 échalote émincée
- Huile Piquanto
- Sauce Pesto ail des ours Mary's

Laver les légumes.
Cuire le chou fleur et les haricots verts séparément.
Dans un wok, faire revenir l'échalote, le poivron rouge, le chou fleur et les haricots verts dans 5 c. à s. d'huile Piquanto. Assaisonner si besoin.
Dans une poêle, faire fondre 20 g de beurre, y déposer le filet de loup et le cuire délicatement.
Une fois cuit, ajouter une noisette de pesto.
Dresser vos assiettes avec le poisson et les légumes !

Astuce du chef

Le brocoli et les champignons peuvent remplacer le chou fleur et les haricots verts.
On peut remplacer le loup pardu saumon, du flétan ou du cabillaud.

sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur facebook

www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique