

Roulés de sole au pesto de pistaches, pointes d'asperges sautées à l'huile d'olive

Source : magazine Prima et blog « Les Carnets de Marie » <http://sbmarie.over-blog.com>

Ingrédients (4 pers)

- 8 petits filets de sole
- 32 asperges vertes
- 30g de pistaches nature
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 poignée de feuilles de persil plat
- 5 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

1) Coupez les pointes d'asperges en gardant une partie de la tige. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée et laissez-les 5 min à partir de la reprise de l'ébullition. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et plongez-les dans un bol d'eau froide. Egouttez et réservez sur du papier absorbant.

2) Dans un mortier (ou dans le bol d'un petit mixeur), broyez vos pistaches avec la gousse d'ail et 3 pincées de sel, à l'aide d'un pilon. Ajoutez les herbes fraîches, continuez à broyer, tout en ajoutant 4 cs d'huile d'olive, petit à petit, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Etalez une cc de ce mélange sur chaque filet de sole. Roulez le plus serré possible et maintenez le rouleau à l'aide d'une pique en bois.

3) Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les pointes d'asperges pendant 5 min en remuant très souvent. Salez et poivrez. Dans le même temps, faites cuire le poisson à la vapeur, 3min. Servez les rouleaux de sole posés sur les pointes d'asperges.