

LA TRUITE... ARDENNAISE

Ingrédients (1 personne):

1 pomme de terre «Charlotte»
1 truite
Farine
Beurre
Champignons émincés
Oignons rouges émincés
Lardons
1 tranche de jambon fumé
Vin blanc
Crème fraîche



Préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée.
Fariner la truite.
La faire revenir dans une poêle beurrée et laisser cuire.

Sauce :

Emincer les champignons et les oignons et les faire revenir dans un poêlon avec quelques lardons.
Faire griller la tranche de jambon dans une salamandre, à la friteuse ou dans une poêle à sec.
Déglacer la sauce au vin blanc.
Après réduction, ajouter la crème.

Dresser sur une assiette la truite nappée de sauce avec la pomme de terre recouverte du jambon grillé et d'un morceau de beurre persillé.

LA TRUITE... FUMÉE TIÈDE AU VIN BLANC ET AUX ÉCHALOTES



Ingrédients (2 personnes):

2 filets de truite fumée
4 échalotes
25 cl de vin blanc sec
25 cl de crème fraîche
Beurre
Sel et poivre

Préparation :

Hacher les échalotes et les faire revenir dans le beurre.
Ajouter le vin blanc et laisser mijoter environ 20 min.
Ensuite mixer le tout et ajouter la crème, lier légèrement, assaisonner suivant votre goût.
Chauffer légèrement les filets de truite au four, en veillant à ne pas les dessécher.

Napper les filets de truite de sauce et servir avec l'accompagnement de votre choix.

LA TRUITE... AU BEURRE AROMATISÉ

Ingrédients (4 personnes):

4 truites
50 g de beurre
2 c à s de jus de citron
2 c à s de persil haché
Sel et poivre



Préparation :

Vider et rincer les truites.
Travailler le beurre à la spatule de bois, incorporer le persil et le jus de citron. Saler et poivrer.
Laver et essuyer les truites. Enduisez l'intérieur et l'extérieur avec la moitié du beurre aromatisé.
Poser les truites sur le grill du barbecue et les faire cuire en les retournant plusieurs fois.
Ranger les truites cuites sur un plat chaud, faire fondre le beurre aromatisé, en napper les truites et servir aussitôt.
Vous pouvez aussi faire un beurre d'ail, assaisonné de persil haché, ou un beurre moutarde.

Accompagnez ces truites d'un caviar d'aubergines, de tomates grillées à la provençale.

LA TRUITE STAR DIÉTÉTIQUE !

7 RECETTES
CUISEZ UN PRODUIT
DE CHEZ NOUS !



LA TRUITE... ANISÉE EN PAPILOTTE

Ingrédients (4 personnes):

4 truites	2 citron
6 échalotes	1 c à c d'anis
3 c à s d'huile d'olive	4 tranches de pain
1/4 de bulbe de fenouil	de campagne
2 brins de basilic	papier cuisson
4 petits fromages	Sel et Poivre
(style petit suisse)	



Préparation :

Dans une sauteuse, dorer les échalotes avec l'huile d'olive. Dès coloration, ajouter les tomates concassées, le fenouil finement haché, le sel et le poivre. Laisser cuire à feu doux 3 min.

Pendant ce temps, hacher le basilic, le mélanger avec les fromages, saler et poivrer. Garnir chaque truite de cette préparation et les placer au fur et à mesure sur un carré de papier cuisson.

Poser sur chacune d'elles 3 rondelles de citron pelées à vif. Relever la sauce au fenouil avec l'anis et la répartir sur chacune des truites. Fermer et pincer fortement le papier cuisson. en forme de barquette. Ranger les papillotes dans un plat allant au four et les cuire à four chaud, thermostat 8, durant 10 min.

Cette délicieuse préparation est à servir telle quelle sur des assiettes individuelles, simplement accompagnée de tranches de pain de campagne dorées au four.

LA TRUITE... AU BASILIC



Ingrédients (4 personnes):

4 truites	1 bouquet garni (thym, laurier, céleri, persil)
1 oignon	2 belles branches de basilic frais
1 échalote	2 c à s d'huile d'olive
1 gousse d'ail	Sel et poivre
2 tomates	
1 dl de vin blanc sec	

Préparation :

Peler l'oignon, l'échalote, l'ail, les émincer finement. Peler et épépiner les tomates, découper la chair en petits cubes.

Dans le fond d'une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et ensuite y rissoler les légumes. Au bout de 5 min, verser le vin blanc et 1/4 d'eau bouillante. Ajouter le bouquet garni, les feuilles de basilic, le sel et le poivre. Couvrir et laisser bouillir pendant 10 min.

Déposer les truites sur un plat à four après les avoir vidées. Verser dessus le bouillon parfumé très bouillant, recouvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner pour 5 min dans un four préchauffé, thermostat 7.

Servir dans le plat de cuisson chaud.

Cette recette est aussi délicieuse froide, accompagnée d'un vin blanc sec fruité.

LA TRUITE... EN PAPILOTTE AUX HERBES FRAÎCHES

Ingrédients (1 personne):

1 truite	1 c à c de poivre rose
12 brins d'aneth, d'estragon ou de cerfeuil	lyophilisé
1 c à c de graines de coriandre	Papier aluminium
	Sel



Préparation :

Vider et rincer la truite.

Découper un carré dans du papier aluminium. Au centre, en diagonale, disposer la moitié de l'herbe de votre choix, puis la truite salée et enrobée de graines de coriandre et de poivre rose dit aussi «baies roses».

Couvrir la truite du reste d'herbe, rouler les bords du papier de manière à obtenir une papillote en demi-sphère, avec beaucoup d'espace entre la truite et le papier.

Glisser la papillote au four préchauffé, thermostat 10, sur la grille du four et laisser cuire pendant 22 min. Servir la truite dans sa papillote.

A déguster telle quelle, légère et parfumée.

Eventuellement arroser de beurre fondu ou d'un filet d'huile d'olive et de citron.

LA TRUITE... GRILLÉE AU GROS SEL ET AU THYM

Ingrédients (2 personnes):

2 truites
2 c à s de gros sel de mer
1 c à s de fleurs de thym



Préparation :

Mélanger gros sel et fleurs de thym dans une assiette plate. Vider, rincer et éponger les truites.

Pratiquer de chaque côté et dans l'épaisseur des filets, 5 à 6 entailles obliques et parallèles d'1/2 cm de profondeur.

Rouler les truites dans le mélange sel-thym.

Allumer le gril du four. Lorsqu'il est incandescent, poser les truites sur la grille du four placée au-dessus de la lèchefrite. Glisser la grille sous la rampe brûlante à 10 cm environ d'elle. Faire cuire les truites pendant 13 à 15 min en les tournant à mi-cuisson jusqu'à ce que la peau devienne très brune. Pour vérifier qu'elles sont bien cuites à point, tirer sur la nageoire dorsale : les arêtes doivent se détacher facilement. Si elles résistent alors poursuivre encore un peu la cuisson.

Servir les truites très chaudes, telles quelles : elles sont exquises et n'ont besoin d'aucun accompagnement. Les croquer avec leur peau croustillante, contrastant avec leur chair fondante et délicate. A déguster donc nature ! Eventuellement les enrichir d'un filet d'huile d'olive vierge et de quelques gouttes de jus de citron. Utiliser de préférence du thym frais. La fleur de thym n'est autre que ce qui tombe du brin de thym lorsqu'on le roule entre les doigts pour l'effeuiller.