

# *Filet de truite à l'unilatéral, émulsion crémeuse au gingembre*



## **Ingrédients :**

### ***Pour la truite:***

- 2 beaux filets de truite avec la peau
- Sel de Guérande (facultatif)
- 4 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre (au goût)

### ***Pour l'émulsion au gingembre:***

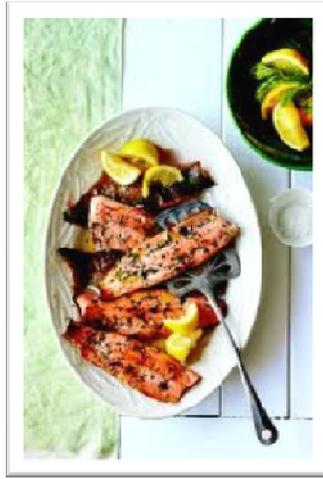
- 1 c. à table d'huile d'olive
- Jus d'une demi - lime
- 1 c. à table de ciboulette
- 50 mL de crème 15% champêtre
- 3 feuilles de basilic cannelle
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1/4 c. à thé de fructose (ou sucre)
- Sel et poivre (au goût)

## **Préparation :**

- Nettoyer les filets de truite et les assécher.
- Si, comme moi, vous aimez grignoter la peau croustillante du poisson, frotter la peau avec un peu de sel de Guérande. (le sel asséchera encore plus la peau au cours de la cuisson)
- Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen doux et déposer les filets de truite, côté peau au fond.
- Laisser cuire doucement pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la chaleur et la vapeur aient commencé à cuire le dessus de la chair (vous pouvez facilement surveiller la cuisson en regardant le côté du filet, où vous verrez monter la teinte rose pâle caractéristique de la truite cuite)
- Pendant ce temps, préparer l'émulsion en mélangeant tous les ingrédients dans une petite casserole et en les faisant chauffer à feu doux
- Lorsque la truite est cuite, la déposer dans une grande assiette et verser l'émulsion crémeuse au gingembre et à la lime dessus.

Distribution 4 fourchettes propose de servir la truite avec des lentilles, qu'on fait cuire avec de l'oignon émincé dans un bouillon de légumes. Après avoir égoutté le bouillon, on laisse refroidir les lentilles. Ajoutez-y un peu de mayonnaise et de cumin et mélangez bien le tout avant de servir.

# Filets de truite arc-en-ciel à l'Estragon



*Préparation : 10 min*

*Cuisson : 15 min*

*Portions : 2*

## Ingrédients :

- 2 filets de truite
- Estragon
- 2 rondelles d'oignon
- Jus de citron
- Un peu Vin blanc sec
- 2 c. à soupe (30 ml) de crème 35%
- Beurre
- Sel, au goût
- Poivre, au goût

## Préparation :

- **Faire mariner** les filets: **Déposer** les filets ou le poisson dans un plat peu profond allant au four et **verser** du vin blanc, **saupoudrer** d'estragon, du jus d'un demi-citron. **Mettre** des rondelles de citron ainsi que les rondelles d'oignons sur les filets. **Faire mariner** au frigo pendant 1h00 ou 1h30.
- **Arroser** les filets au moins une fois avec la marinade qui est dans le plat.
- **Sortir** du frigo et **arroser** de nouveau les filets avec la marinade qui est dans le plat. **Déposer** quelques noix de beurre sur les filets. **Recouvrir** de papier d'aluminium et **mettre** au four à 350°F durant 15 minutes environ, selon l'épaisseur des filets.
- **Retirer** du four et mettre les filets dans un plat de service. **Garder** le jus de cuisson et **faire chauffer** à feu doux avec de la crème à 35% (environ 2 cuillère à table ou plus, à votre goût), un peu d'estragon, saler et poivrer. **Verser** sur les filets.



Servir avec un riz pilaf, on peut faire la même recette avec du brocoli blanchi (cuit 4 min. dans l'eau), cuit à découvert avec un fromage gratiné.