

FILET DE TRUITE ROSE SAUCE AU BEURRE

Novembre 2004 (Actualisé en janvier 2019)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 2 filets de truite rose (2 pièces de 180 g)
- ★ 130 g de beurre (80 + 20 + 30)
- ★ 1 échalote
- ★ 10 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 cuillère à soupe de farine
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 20 baies roses
- ★ 3 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : Casserole, Poêle, Mini passoire, Bol, Fouet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif : 6,10 € (soit 3,05 € par personne)



Recette :

Rincer les filets de truite, les égoutter sur du papier absorbant. Peler et hacher l'échalote finement. Couper le citron en deux et extraire le jus d'une moitié dans un bol à travers une passoire. Dans une casserole faire fondre 20 g de beurre, ajouter les échalotes et les faire suer 5 minutes sans cesser de mélanger. Arroser avec le vin blanc. Faire réduire des 2/3 et filtrer. Ajouter le jus de citron, la crème et 80 g de beurre en parcelles à feu doux en mélangeant avec un fouet. Ajouter la moitié des baies roses finement pulvérisées, saler, poivrer. Homogénéiser.

Fariner les filets de truite. Faire fondre 30 g de beurre avec l'huile dans une poêle à feu mi vif et cuire les filets 2 à 3 minutes par face, saler, poivrer. Déposer chaque filet dans une assiette, napper de sauce au beurre et parsemer de persil finement ciselé et du reste de baies roses.

Accompagner de pommes de terre à l'anglaise ou de semoule moyenne aux raisins de Corinthe.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 12°C ou un Saint-Mont rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.