

TRUITE MEUNIÈRE AUX AMANDES

Décembre 2003 (Révisé en août 2017)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 2 truites portion (170-200 g pièce)
- ★ 100 g de beurre (60 + 40)
- ★ 1 citron non traité (Bio)
- ★ 1 cuillère à soupe de farine
- ★ 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 Casseroles, Grande poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 3,40 € (soit 1,70 € par personne)



Recette :

Laver les truites, et les essuyer dans du papier absorbant. Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux 60 g de beurre et le clarifier. Fariner les truites. Dans une grande poêle verser le beurre clarifié, chauffer à feu moyen et y placer les truites, saler, poivrer et faire cuire 7 à 8 minutes de chaque côté en arrosant sans cesse les poissons avec le beurre chaud. Dans une petite casserole faire fondre à feu doux le beurre restant avec les amandes pour les faire légèrement colorer. Placer chaque truite dans une grande assiette, napper avec les amandes et le beurre. Disposer des tranches de citron et des brins de persil.

Servir avec des pommes de terre cuites à l'eau et une noix de beurre ou une purée de céleri-rave.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 10°C. (*)

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