

FILET DE TRUITE ROSE SAUCE MOUTARDE

Juin 2006 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 filets de truite rose (160/180 g pièce)
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 œufs
- ★ 8 tomates cerise
- ★ 150 g de beurre (30 + 120)
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ★ 6 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 3 Casseroles, Poêle, Bol, Fouet

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 10,20 € (soit 2,55 € par personne)



Recette :

Rincer les filets de truite, les égoutter sur du papier absorbant. Peler et hacher l'échalote finement. Ciseler les 2/3 du persil. Casser les œufs, séparer blancs et jaunes et placer ces derniers dans un bol. Dans une petite casserole mettre le vinaigre, ajouter les échalotes et le persil haché et faire réduire de moitié. Dans une seconde casserole faire ramollir 120 g de beurre à feu doux, ajouter les moutardes, les jaunes d'œufs, saler peu, poivrer généreusement et bien remuer au fouet. Ajouter la réduction à l'échalote. Faire épaissir à feu très doux en remuant continuellement. Réserver au bain-marie.

Fariner les filets de truite. Faire fondre le reste de beurre avec l'huile dans une large poêle à feu mi vif et cuire les filets 2 à 3 minutes par face. Déposer chaque filet dans une assiette, napper de sauce à la moutarde et décorer avec le persil restant et les tomates cerise. Accompagner de pommes de terre à l'anglaise ou de semoule aux petits légumes.

Boisson :

Un Chinon blanc servi à 10°C. (*)

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