

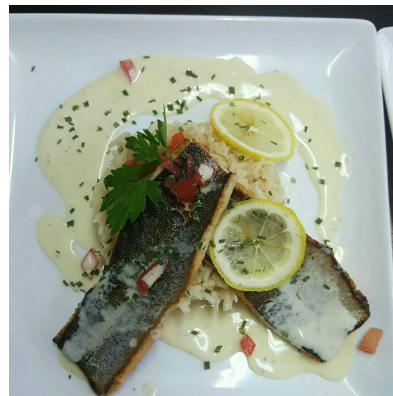
Truite au citron

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 truites vidées et nettoyées
- 2 citrons non traités
- 50 ml de jus de citron
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil plat ciselé
- 100 ml de vin blanc
- 200 ml de fumet de poisson
- 200 ml de crème fraîche à 15% de matières grasses
- poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile



Préparation

1. Commencer par préparer la sauce : faire revenir l'échalote et l'ail haché dans 1/2 cuillère à soupe d'huile pendant quelques minutes. Ajouter les citrons coupés en rondelles, le jus de citron, les olives coupées en tranches, le persil, le vin et le fumet de poisson et laisser mijoter sur feu doux. Ajouter la crème fraîche, poivrer et laisser cuire quelques minutes de plus. Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.

2. Inciser les truites et les ouvrir complètement. Les faire cuire dans une poêle anti-adhésive avec 1/2 cuillère à soupe d'huile pendant 5 minutes. Poivrer.

3. Dresser les truites sur les assiettes et laisser chaque convive napper avec la sauce citron à son goût.