



FILET DE TRUITE BRAISÉ, FONDUE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Filets de truite	2 pièces	4 pièces
Oignon	1 pièce	1 pièce
Estragon	5 tiges	10 tiges
Pommes de terre Charlotte	200 g	400 g
Poireaux	2 pièces	4 pièces

Dans votre placard :

Vin blanc	10 cl	15 cl
Beurre	30 g	60 g
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

1. La préparation des légumes

- Lavez les légumes. Epluchez les pommes de terre et les couper en cubes puis les rincer. Retirez le vert du poireau et le pied, fendre le blanc dans la longueur, le rincer, puis le couper en fines lamelles. Epluchez l'oignon et le couper en fines lamelles. Effeuillez l'estragon et hachez les feuilles. Gardez les tiges.
- Préchauffez le four à 180°C.

2. La fondue de légumes

- Dans une casserole, faire cuire pendant 5 minutes à couvert, la moitié des oignons avec les poireaux et le beurre avec une pincée de sel. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire 15 minutes à couvert. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles d'estragon hachées.

3. Les filets de truite

- Dans un plat, déposez les filets de truite, assaisonnez de sel et de poivre du moulin, puis ajoutez les tiges d'estragon, le restant de l'oignon, le vin blanc et l'eau. Faire cuire au four pendant 15 minutes.

4. Le dressage

- Dressez au centre des assiettes un cercle de fondue de pommes de terre et poireaux, puis déposez dessus le filet de truite. Parsemez avec les fines lamelles d'oignon du jus de cuisson.
- Bon appétit !

5. Le + du Chef

- Pour cette recette, nous utilisons la variété de pommes de terre « Charlotte » car elle est fondante et pas farineuse.

6. La truite

- La truite est considérée comme un poisson gras ou semi-gras, selon le type de truite et les sources. Le contenu élevé en matières grasses, et donc en acides gras oméga-3, leur confère des avantages incontestables pour la santé.

