

RECETTE CUISINE des GONES

FILETS de TRUITE à L'OSEILLE

Ingrédients :

- 4 filets de truite
- 2 poignées de feuilles d'oseille
- 1 échalote
- 150g crème épaisse
- 40gr de beurre
- 1 verre de vin blanc sec,
- 4 tranches de citron
- sel et poivre

Recette

- Dans une poêle, faire fondre 20 gr de beurre, ajouter et faire suer l'échalote.
- Puis mouiller avec 1 verre de vin blanc sec, porter à frémissement et laisser réduire de 2/3.
- Incorporer ensuite 150g de crème épaisse, laisser réduire d'1/3. Ajouter la chiffonnade d'oseille après avoir pris soin d'ôter les tiges, saler et poivrer.
- Réduire jusqu'...épaississement.
- Beurrer un plat à four et disposer les filets de truite, saler et poivrer
- Arroser de crème d'oseille et cuire au four très chaud pendant 6 à 8 minutes à 160 °c
- Dresser les filets de truite sur des assiettes chaudes.

Bon Appétit