

Fiche recette

FILETS DE TRUITE AUX NOISETTES

 4 personnes

 Facile

 50 minutes

 €

INGRÉDIENTS

- **4 filets de truite (120 à 150gr par portion)**
- les arêtes et les parures du poisson
- 20cl de vin blanc sec
- 20cl de crème fraîche
- 30gr de beurre
- 40gr de noisettes
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites prélever les filets de truite par le poissonnier. Préparez un fumet : mettez les arêtes et les parures du poisson dans une casserole avec le vin blanc et 40cl d'eau
2. Laissez frémir pendant 30 min. Au bout de ce temps, filtrez le fumet et faites-le à nouveau réduire pour obtenir environ 20cl
3. Versez ensuite la crème fraîche dans le fumet réduit, salez, poivrez et laissez bouillir doucement pour faire réduire de moitié
4. Versez le contenu de la casserole dans le bol d'un mixeur ou d'un blender, ajoutez les noisettes et l'huile et mixez pour obtenir une préparation homogène. Réservez au chaud
5. Salez, poivrez et farinez les filets de truite. Dans une grande poêle, mettez le beurre à fondre et poêlez les filets 3min de chaque côté
6. Pour servir, disposez le poisson dans un plat préchauffé, nappez de sauce et servez aussitôt, décoré éventuellement de cerfeuil



Hissez oH

T'AS UNE TOUCHE!

www.Hissez-oH.fr

