

Filets de truite au beurre nantais

Ingrédients pour 6 personnes

. 12 filets de truite

Court-bouillon :

. 2 l d'eau

. 10 cl de vinaigre de vin

. 1 oignon , 1 gousse d'ail

. 1 carotte

. 1 branche de céleri

. 1 bouquet garni (thym, laurier,
queues de persil)

. Sel, poivre

Sauce :

. 4 petites échalotes

. 10 cl de vinaigre de vin

. 180 g de beurre

. Sel, poivre

Temps de préparation : 1h10

Temps de cuisson : 5 minutes

Préparation

Préparer le court-bouillon en mettant dans une casserole l'eau avec les légumes émincés, le bouquet garni et l'assaisonnement. Laisser cuire 20 mn, ajouter le vinaigre et cuire à nouveau 10 mn, laisser refroidir.

Sauce :

Couper finement les échalotes et les mettre dans une casserole avec le vinaigre et laissez réduire 5 à 10 mn, les échalotes doivent être cuites.

Mettre la casserole au bain marie. Incorporer alors le beurre froid (coupé en dés) à l'aide d'un fouet. La sauce doit rester crémeuse, assaisonner de sel et poivre blanc.

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre les filets de truite dans un plat allant au four, recouvrir de court-bouillon et laisser cuire doucement 4 mn.

Présentation

Servir le poisson égoutté avec cette sauce. Accompagner de riz ou de pommes de terre.



Ma sélection de fromage
VALENÇAIS (SEC)
FRANCE - BERRY CHEVRE



« Mon vin préféré :
Muscadet Sèvre-et-Maine, vif et floral »

NOTES DE DÉGUSTATION
Nez délicat de fleurs blanches et
d'agrumes. Vif et minéral en bouche
avec une finale rafraîchissante.