

Filet de truite au Pastis



Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Ingédients pour 2 personnes :

- ✓ 1 filet de truite de 400 à 500 g.
- ✓ 2 tomates
- ✓ 3 cuillères à soupe de pastis
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 4 brins de persil
- ✓ sel et poivre

Préparation

Mettez le four à chauffer à 250°C

Hachez finement la gousse d'ail et le persil. Découpez les tomates en petits dés.

Mélangez à l'aide d'un fouet, dans un petit bol, le pastis à la crème fraîche et à l'huile d'olive.

Découpez 2 grandes feuilles d'aluminium. Posez le filet de truite, côté peau, sur la face brillante en son milieu. Nappez le filet de truite de la préparation. Parsemez-le de dés de tomates, d'ail et de persil. Salez et poivrez.

Fermez la papillote à l'aide de la seconde feuille d'aluminium, en recouvrant la chair de la truite de sa face brillante. Pliez hermétiquement les feuilles d'aluminium... prenez garde de bien les fermer !

Mettez à cuire environ 15 minutes au four. Dès que la papillote est bien gonflée, vous pouvez déguster.

La truite, il suffit d'y penser
pour en avoir envie !

La truite Charte Qualité... le poisson le plus frais de l'étal !

Les pisciculteurs s'engagent, en moins de 36 heures, seulement, elle arrive sur l'étal du poissonnier.

Grâce à sa fraîcheur, ses vertus gustatives et nutritionnelles sont donc préservées... et sa chair est d'autant plus moelleuse, fondante et savoureuse !

La truite... le partenaire forme !

- un apport énergétique modéré : 108 kcal/100 g. qui s'intègre donc bien dans une alimentation équilibrée
- un excellent apport en protéines : 19,5 g/100 g. qui permettent l'entretien et la croissance de nos tissus et contribuent à notre tonicité
- riche en acides gras poly-insaturés Oméga 3 qui favorisent la prévention des maladies cardio-vasculaires
- une excellente source de vitamines (D, E, B12, B6, PP, ...) et de minéraux (Sodium, Fer, Magnésium)
- un poisson léger et facile à digérer

La truite... une grande variété de modes de préparation !

	Vapeur	Four	Court-bouillon	Gril / Barbecue	Poêle	Unilatéral	Micro-ondes	Croûte de sel	Cru
Grande truite	●	●	●					●	
Truite Portion		●		●	●				
Pavé ou Darné de truite	●			●	●	●	●		
Filet de truite	●			●	●	●	●		
Truite fumée à froid									●
Truite fumée à chaud		●							●
Œufs de truite									●
Temps de cuisson en minutes	3 5	15	5 10	1 2 8	4 6	4 5	3 10	20	

CIP Aquaculture - Océan, poisson, l'Amont.