

Pavé de truite à la crème de moutarde



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pavés de Truite de 150 g.
- ✓ 6 courgettes
- ✓ 3 cuillères à soupe de Moutarde à l'ancienne
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème fraîche,
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, Poivre

Préparation

Badigeonnez les pavés de truite avec de la moutarde à l'ancienne. Réservez au frais pendant la préparation des courgettes.

Coupez les courgettes en lamelles dans la longueur. Badigeonnez d'huile d'olive sur une face. Placez les lamelles sur la plaque du four et passez sous le grill du four 5 à 10 minutes en surveillant, elles doivent être juste grillées. Réservez.

Placez ensuite sous le grill les pavés de truite durant environ 10 minutes. Pendant ce temps, mélangez la crème avec le reste de la moutarde. Salez et poivrez.

Servez les pavés de truite accompagnés de courgettes et de la crème moutardée.

Conseil :

Ce plat peut se déguster chaud, tiède ou même froid.

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'y 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 Dame 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	2 8	4 6	4 5	3 10	20	