

## Sushi, fumée et œufs de truite



ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 300 g. de truite fumée
- ✓ 300 g. de filet de truite
- ✓ 200 g. œufs de truite
- ✓ 200 g. de riz japonais
- ✓ 15 cl de crème liquide
- ✓ 1/4 de botte de cerfeuil
- ✓ 1/4 de botte d'aneth
- ✓ 5 cuillères à soupe de jus de betterave cuite
- ✓ Moutarde
- ✓ Pain de mie

### Préparation

#### Sushi de truite

Faites cuire le riz japonais et assaisonnez-le. Sur un papier film, disposez les tranches de truite fumée, puis étalez le riz. Déposez au centre des bâtonnets de truite fraîche. Roulez le papier film pour obtenir un rouleau de sushi.

#### Fumée de truite

Fouettez la crème liquide. Colorez-la avec le jus de betterave rouge. Formez à l'aide d'une cuillère à soupe une quenelle. Déposez une tranche de truite fumée dessus. Décorez d'un brin d'aneth.

#### Œufs de truite

Toastez la tranche de pain de mie de moutarde. Disposez une cuillère d'œufs de truite. Décorez de quelques feuilles de coriandre.

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!

La Truite	Vapeur	Four	Courts-bouillon	Gril / Barbecue	Poêle	Unilatéral	Micro-ondes	Crouûte 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	2 8	4 6	4 5	3 10	20	

CIPA 2004 - Credits photos: P. Assis