

Truite portion rôtie à l'anis



- Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn
Ingrédients pour 4 personnes :
- ✓ 4 truites portion de 200 à 250 g. environ
 - ✓ 3 bulbes de fenouil
 - ✓ 6 tomates
 - ✓ 4 anis étoilés
 - ✓ 4 cuillères à café de pastis
 - ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - ✓ sel, poivre au moulin
 - ✓ 1 cuillère à soupe de gros sel

Préparation

Mettez le four à chauffer à 175°C

Lavez et coupez les bulbes de fenouil en tranches de 1 cm d'épaisseur environ.

Mettez les à cuire, 10 minutes, dans une casserole d'eau bouillante additionnée de gros sel. Egouttez. Pendant ce temps, lavez les tomates et coupez-les en quartiers.

Dans un plat allant au four, disposez le fenouil, les quartiers de tomates et l'anis étoilé. Recouvrez avec les truites. Salez, poivrez et arrosez de pastis et d'huile d'olive.

Enfournez et laissez cuire 15 minutes

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

La truite Charta 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	Courant-bouillon	Grill / 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		●							●
Oufs de truite									●
Temps de cuisson en minutes	3 5	15	5 10	2 8	4 6	4 5	3 10	20	