



Poissons

Truite au champagne



1h10 **30 min** **40 min** **0** **447**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de la truite

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
- 2 Peler les échalotes avec un couteau d'office, les ciseler finement avec un couteau éminceur.
- 3 Disposer les échalotes, le persil et le laurier au fond d'un plat allant au four.
- 4 Déposer les truites au-dessus et arroser de champagne.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Couvrir le plat avec une feuille de papier aluminium et enfourner pendant 20 minutes.
- 7 Retirer les truites du plat et les réserver sur un plat de service.
- 8 Enlever la peau des truites puis les recouvrir de papier aluminium. Réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Filtrer le jus de cuisson des truites à travers un chinois et le recueillir dans une casserole.
- 2 A l'aide d'un fouet, délayer la fécule avec l'eau dans un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson des truites

1 kg **Truite(s)**
40 cl **Champagne**
2 **Echalote(s)**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

2 c. à café **Concentré de
tomate**
100 g **Beurre**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Citron(s)**
1 c. à café **Fécule de
pomme de terre**
10 cl **Eau**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

bol, puis la verser dans la casserole.

3 branche(s) **Persil frisé**

- 3 Ajouter le concentré de tomate, porter la casserole à ébullition.
- 4 Mélanger avec un fouet puis retirer la casserole du feu.
- 5 Couper le beurre en petits cubes et l'incorporer progressivement dans la sauce en fouettant.
- 6 Tailler les citrons en deux. Presser le jus de la moitié des citrons à l'aide d'un presse-agrumes. Verser le jus dans un bol.
- 7 Ajouter les jaunes d'œufs dans le bol contenant le jus de citron et mélanger avec un fouet.
- 8 Verser ce mélange dans la casserole contenant la sauce, remettre sur feu doux.
- 9 Assaisonner de sel et poivre. Fouetter pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 10 Verser la sauce sur les truites, les remettre au four recouvertes de papier aluminium pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler le persil.
- 2 Dresser chaque truite sur une assiette avec la sauce.
- 3 Tailler l'autre moitié du citron en tranches et les déposer sur les truites. Parsemer de persil. Servir aussitôt.