

TRUITE À LA POÊLE

🕒 Préparation : 5 mn

🍳 Cuisson : 15 mn



Préparation

1. Farinez légèrement les truites. Faites chauffer la poêle avec un peu de matière grasse. Laissez cuire les truites 5 à 7 mn par face (selon la grosseur). Arrosez d'un jus de citron pendant la cuisson, ajoutez un peu de persil haché ou des amandes effilées et une noix de beurre en fin de cuisson.
2. Pour gagner du temps, faites cuire quelques lamelles de brocoli en même temps. Servez avec quelques pommes de terre cuites à la vapeur ou du riz blanc.

TRUITE EN PAPILOTTE

🕒 Préparation : 5 mn

🍳 Cuisson : 20 mn



Préparation

1. Préparer la truite dans une papillote, avec citron, légumes, herbes et épices.
2. Cuire la papillote 20 mn au four, à 180°C.