

TRUITE AUX AMANDES (FORREL)

Alsace



6768 Alsace

+ Descriptif

Ingédients : 4 truites, 50 g de beurre, 2 c à soupe d'huile, 4 c. à soupe de farine, 70 g d'amandes effilées, 1 citron, persil, sel, poivre.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min. cuisson : 10 min.

Salez et poivrez les truites vidées et nettoyées puis roulez-les dans la farine. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et ajoutez 20 g de beurre. Lorsqu'il mousse, déposez les truites farinées dans la poêle. Laissez-les dorer 8-10 min de chaque côté, à feu moyen. Pendant ce temps, faites blondir les amandes à sec dans une poêle, pressez le citron et hachez finement le persil.

Déposez les truites sur un plat, sans le jus de cuisson contenu dans la poêle. Faites fondre le reste du beurre dans la poêle essuyée avec un papier absorbant, ajoutez le jus de citron, le persil et les amandes grillées, salez et poivrez. Versez cette sauce sur les truites et servez aussitôt.