

Filets de truite sauce à l'oseille

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 gros filets de truite (à couper en deux)
- 1 botte d'oseille
- 1 oignon
- 10cl de vin blanc moelleux (le goût sucré cassera l'acidité de l'oseille)
- 20cl d'eau + un cube de bouillon de légumes
- 20 cl de crème fraîche
- huile d'olive
- sel



Pour la sauce :

Émincer l'oignon et le faire dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
Y ajouter l'oseille, préalablement lavée et coupée grossièrement.
Verser le vin blanc et l'eau avec le bouillon de légumes.

Laisser réduire tranquillement en remuant de temps en temps.

Lorsqu'il n'y a plus beaucoup d'eau, ajouter la crème fraîche et laisser épaissir quelques minutes.

Assaisonner.

Mixer le tout. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Pour le poisson :

Faites le cuire simplement au four à 180°C en papillote environ 20min, en y ajoutant quelques aromatiques de votre choix, sel et poivre et un filet d'huile d'olive.

Pour servir :

Napper le poisson de votre sauce oseille. Accompagner de riz et/ou d'épinards ou de blettes.

Bon appétit !

Astuce : la sauce peut se préparer la veille, elle n'en sera que meilleure !

Elle peut aussi se congeler dans des petits moules silicone : des petites portions qu'on appréciera lorsque l'on n'a pas le temps de cuisiner !



Le Potager des Rainette
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60