

Filets de Truites à l'Oseille

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de truite saumonée
- 300 g d'oseille
- 2 échalotes
- 40 g de beurre
- 6 cl de crème liquide
- amandes achées
pour la décoration
- 1 verre de vin blanc
- sel et poivre



Recette extraite du livre
« Les meilleures recettes d'Anne »
d' Anne ALASSANE,
Gagnante de la saison 1 de MasterChef
(Edition Solar)

Préparation

Epluchez et ciselez les échalotes.

Equeutez et rincez l'oseille.

Dans une poêle, faites revenir les échalotes avec la moitié du beurre.

Quand elles sont transparentes, ajoutez l'oseille. Laissez fondre puis mouillez avec le vin blanc et laissez mijoter pendant 5 minutes.

Ajoutez la crème dans la poêle, salez et poivrez. Laissez réduire la sauce pendant 15 minutes environ, en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, salez et poivrez les filets de truites, puis déposez-les sur la peau dans une autre poêle avec le reste du beurre.

Laissez les cuire à feu doux pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent entièrement rose clair et que la chair commence à se détacher.

Dressez les filets de truite sur des assiettes chaudes, saupoudrez-les d'amandes hachées et servez avec la sauce à l'oseille.



Anne ALASSANE
son conjoint
et ses enfants