



Truite au bleu

Mise en place et préparation: env. 30 min

4 truites fraîches (d'env. 200 g),
prêtes à cuire

COURT-BOUILLON

env. 1½ litre d'eau

2 dl de vin blanc (p. ex. chasselas)

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

env. 6 grains de poivre blanc, écrasés

½ citron non traité, en rondelles

1 feuille de laurier

1 clou de girofle

½ oignon, en rouelles

1 carotte, en tranches fines

2 tiges de persil

2 brindilles de thym citron

1 c. à soupe de sel

persil pour le décor

PRÉPARATION: laver l'intérieur des truites. Dans une grande casserole ou une poissonnière, porter à ébullition tous les ingrédients du court-bouillon, y compris les herbes. Réduire la chaleur, laisser frémir env. 15 min à couvert, saler. Faire glisser délicatement les truites dans le liquide frémissant (voir remarques), amener à découvert *au seuil* de l'ébullition, éloigner la casserole du feu, pocher env. 10 min à couvert. Test de cuisson: la nageoire dorsale se détache facilement. Sortir délicatement les truites du bouillon, égoutter, dresser sur les assiettes chaudes, décorer.

BEURRE DE RAIFORT AU CITRON

75 g de beurre salé

½ citron non traité, zeste en
julienne, blanchi

2 c. à soupe de raifort frais, en fines
lanières

½ c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe de persil, haché

PRÉPARATION: faire fondre le beurre dans une petite casserole. Ajouter zeste de citron et raifort, bien chauffer, mais sans faire prendre couleur. Incorporer jus de citron et persil, présenter avec le poisson.

REMARQUES

– Saisir les truites délicatement avec les mains mouillées car elles ne virent au bleu que si la peau est restée intacte et a gardé sa viscosité.

– Les truites très fraîches se cambrent à la cuisson et la peau se déchire à plusieurs endroits. On peut remédier à cet inconvénient en incisant avec des ciseaux l'arête dorsale à l'intérieur, juste derrière la tête et près de la queue.

– Les truites surgelées peuvent se cuire telles quelles au court-bouillon, mais elles ne virent pas au bleu. Compter 3 à 5 min de plus pour le temps de cuisson.

SUGGESTION: cette préparation convient aussi aux ombles chevaliers, feras, jeunes brochets et carpes.

ACCOMPAGNEMENTS: pommes vapeur, riz.

Découpage d'une truite:



1) Inciser le poisson le long du dos, derrière la tête et près de la queue. Trancher sur tout le côté jusqu'à l'arête



2) Lever les filets, sans oublier les joues (devant les ouïes)



3) Soulever légèrement l'arête dorsale en même temps que la queue et la tête. Retirer évent. les arêtes restantes