

TRUITE PAMPLEMOUSSE

Jeudi 1 décembre 2016

La truite, il n'y a que moi qui apprécie et je ne m'en prive pas .



Truite pamplemousse pour 1 personne et 5 pp- 4 sp

- 1 truite *
- 1 pamplemousse *
- 1 oignon doux*
- 1 citron *

-1 cuillerée à café d'huile

-sel poivre

-épices à poissons

-aneth

Préchauffer le four 200°

Éplucher à vif le pamplemousse au- dessus d'une assiette pour récupérer le jus. Dégager les suprêmes

Émincer l'oignon

Dans un plat huilé, déposer au fond les émincés d'oignon et poser la truite saupoudrée d'épices à poissons, d'aneth et assaisonnée

L'entourer des suprêmes de pamplemousse et l'arroser avec le jus recueilli .Déposer sur la truite des rondelles de citron

Enfourner 20 bonnes minutes

Pour le repas : potage de panais à la citronnelle (1pp- 2 sp -recette du 10 novembre 2016) – truite pamplemousse (5pp- 4 sp)-100g de riz basmati (3 pp- 3 sp) – 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – 1 Kiwi (0pp- 0 sp)

Très bon jeudi