

FILETS DE TRUITE AUX AMANDES ET SON ÉCRASÉ DE CAROTTES

Vendredi 25 Août 2017

A part être expert, demander à votre poissonnier de vous lever les filets du poisson ou acheter les tout prêts



Filets de truite aux amandes et son écrasé de carottes pour 1 personne et 6pp -5 sp -3spl par part

- 120 g de filets de truite *
- 150 g de carottes *
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café de crème à 4 %
- 5 g d'amandes effilées
- 1 cuillerée à café d'origan sec
- 1 pointe de curry et de cumin
- sel poivre
- 1 citron *

Préparer une marinade : filets de truite, huile, jus d'un demi citron, origan .Mettre au frais minimum 2 heures

Nettoyer les carottes, les couper en rondelles et les cuire à la vapeur (cocotte-minute 7 minutes)

Puis les écraser avec les épices, la crème, sel poivre. Réserver.

Préchauffer le four 200 °

Sur un carré de papier cuisson, déposer les filets de truite avec la marinade. Assaisonner et fermer la papillote .Enfourner 20 minutes

Au moment de servir, réchauffer les carottes et les tasser dans un emporte-pièce. Griller à sec les amandes à déposer sur les filets de truite sortis de la papillote

Servir avec le demi-citron restant

A réaliser avec d'autres filets de poisson

Pour le repas : melon (0pp- 0 sp) – filets de truite aux amandes et son écrasé de carottes (6pp- 5 sp) -100 g de semoule à couscous (3pp- 3 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp).Total : 10 pp- 10 sp

Très bon vendredi –