

TRUITE AU ROMARIN

Mercredi 06 Septembre 2017

Mon romarin est magnifique et il s'allie très bien au poisson apportant sa note méditerranéenne



Truite au romarin pour 1 personne et 5pp-5 sp vert-2spl bleu
-2 spv violet par part

- 1 truite*
- 3 petites branches de romarin
- 1 carotte*
- 1 oignon*
- 10 g de beurre à 41 %

-50 ml de vin blanc sec

-1 citron bio

-1/2 cuillerée à café d'herbes pour poissons

-sel poivre

Préchauffer le four 210 ° (th 7)

Dans un grand plat beurré, déposer la truite farcie d'une petite branche de romarin et assaisonnée : sel, poivre, zeste de citron. L'arroser du jus du citron .Garder une tranche pour déposer sur la truite

Peler la carotte et la détailler en rondelles à disposer autour du poisson comme l'oignon émincé et les deux branches de romarin restantes

Verser le vin blanc, saupoudrer le tout d'herbes à poissons

Enfourner 20 bonnes minutes

Le temps de cuisson est fonction de la taille de votre truite

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc à 0% (1pp- 1 sp)-truite au romarin (5pp- 5 sp vert -2spl bleu -2 spv violet)-100 g de riz basmati complet (3pp- 3 sp vert et bleu – 0 spv violet)-1 petite grappe de raisins (0 pp- 0 sp) . Total : 9pp- 9 sp vert-6spl bleu -3 spv violet

Excellente journée

Lilou