

TRUITE AUX AMANDES ET SON RIZ FRUITÉ

Samedi 23 Septembre 2017

Arc en ciel ou saumonée, à vous de choisir votre poisson ...



Truites aux amandes et au riz fruité pour 2 personnes et 12pp-12 sp par part

- 2 truites
- 60 g de riz basmati cru *
- 1 petite courgette*
- 100 g d'ananas frais ou surgelé*
- 1 citron*
- 20 g de raisins de Corinthe
- 10 g d'amandes effilées
- 2 cuillérées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- 1/2 cuillérée à café de curcuma
- sel poivre
- 1 sachet de thé

Réhydrater les raisins de Corinthe dans le thé chaud minimum 1 heure

Couper la courgette en petits dés à faire revenir sur une feuille de cuisson pendant 5 minutes .Les assaisonner.

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, réserver

Couper l'ananas en petits dés

Dans une poêle à poisson antiadhésive, chauffer l'huile et le beurre et cuire les truites assaisonnées recto verso pendant 15 minutes à feu doux puis saupoudrer d'amandes effilées grillées à sec dans une autre poêle

Pendant ce temps, mélanger le riz, les dés de courgette et d'ananas, les raisins de Corinthe et le curcuma. Réchauffer et mettre dans des emporte-pièces pour la présentation

Poser les truites et les amandes sur deux assiettes et démouler le riz

Servir avec une rondelle de citron

Vous pouvez cuire les truites au four avec 2 c à c d'huile seulement et 11 pp- 11 sp

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp)- truite aux amandes et son riz fruité (12 pp- 12 sp)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 1 sp). Total : 13pp- 13 sp

Très bon samedi

Lilou 3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés