

TRUITES AU FENOUIL

Mardi 17 Novembre 2020

Une petite note anisée :

Truites au fenouil pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ -1 spv violet☐ – 1 psp ☐ par part

-2 truites *

-3 bulbes de fenouil*

-2 oignons doux*

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

-1 cuillerée à café de grains de fenouil

-1 citron

Couper les bulbes de fenouil en 2, les détailler en lanières et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 2 minutes. Le fenouil doit rester un peu croquant.

Émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle huilée à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Rajouter le fenouil et bien mélanger. Assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur deux rectangles de papier sulfurisé, étaler un lit fenouil oignons et déposer sur chaque une truite assaisonnée.

Saupoudrer de grains de fenouil et déposer des tranches de citron sur le poisson



Enfourner 20 bonnes minutes.

Sortir du four et garnir 2 assiettes.

Servir aussitôt



Le fenouil se marie très bien avec ce poisson semi gras riche en oméga 3.

Pour le repas : salade crevettes roses endives à la mayonnaise allégée 10 g+ 2 c à c de fromage blanc 0% (2 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐ - 1 spv violet ☐) -truite au fenouil (4 sp vert ☐ 1 spl bleu ☐ -1 spv violet ☐) -100 g de riz basmati complet cuit (3 sp vert ☐ -3 sp bleu ☐-0 spv violet ☐) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 clémentine (0 sp). Total : 11 sp vert ☐ -7 spl bleu ☐- 4 spv violet ☐

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés