

# 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***