

TRUITES SAUMONÉES ET POIREAUX EN BÉCHAMEL D'AMANDE

Mardi 9 août 2016

Celles – là, je ne les ai pas pêchées dans les eaux vives du Morvan !



Truites saumonées et poireaux en béchamel d'amandes pour 2 personnes : 9pp-9sp vert -7 spl bleu- 7 spv violet

-2 truites saumonées*

-300 g de poireaux*

-1 citron *

-100 g de crème à 4%

-10 g de poudre d'amande

-10 g d'amandes effilées

- 2 cuillérées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 2 cuillérées à soupe de lait d'amande sans sucre*
- 4 brins de ciboulette *(facultatif)
- sel poivre

Cuire à l'étouffée dans une poêle antiadhésive les poireaux lavés, coupés en rondelles assez fines, assaisonnés avec une cuillerée à soupe d'eau pendant 10 minutes .Garder au chaud

Fariner les truites et les dorer à la poêle dans l'huile et le beurre fondu puis finir la cuisson au four 20 minutes 180 °

Délayer à froid la maïzena dans le lait puis verser dans la crème en chauffant à petit feu .Rajouter la poudre d'amandes ,bien mélanger .Verser les poireaux dedans et les mouler dans 2 emporte-pièces au moment de dresser l'assiette..

Griller à sec les amandes effilées et servir les truites avec les amandes grillées, les poireaux en béchamel d'amandes, une rondelle de citron et 2 brins de ciboulette

Je finis la cuisson au four pour éviter trop de MG et pour le lait d'amandes (rayon bio), vous pouvez remplacer par du lait écrémé, un peu moins le goût de l'amande en bouche.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0pp- 0 sp)-truite saumonée et poireaux en béchamel d'amandes (9pp- 9sp)-100g de riz basmati (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) .Total : 13pp – 13 sp

Bon mardi à vous toutes et tous