

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TRUITES EN PERSILLADE AUX PIGNONS

Pour 2 personnes : 2 truites vidées, rincées et séchées - 50g farine - 1/2 bouquet de persil plat - 50g beurre doux clarifié ou comme moi du ghee - 25g pignons de pin - 1/2 citron - 3 cl d'huile de pépins de raisin ou tournesol - sel - poivre -

Hacher le persil. Torréfier les pignons dans une petite poêle chaude, attention il faut surveiller et secouer régulièrement sinon ils brûlent. Presser le 1/2 citron. Mélanger 30g de beurre clarifié fondu avec le persil, les pignons et le jus de citron. Réserver.

Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre restant et l'huile. Fariner les truites. Les placer dans la poêle. Les cuire 6 minutes de chaque côté sur feu moyen. Retirer les truites, les déposer dans un plat, retirer le gras de cuisson (conseil essuyer la poêle avec un papier absorbant). Remettre les truites dans la poêle avec le beurre persillé aux pignons. Cuire encore les truites 4-5 minutes sur feu doux en les arrosant constamment de beurre avec une cuillère à soupe. Saler et poivrer.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr