

Nr 26 – August-September 2010

La recette de cuisine — *Truites à ma façon, et pommes vapeur*

Une recette facile de poisson avec une sauce de style meunière mais améliorée.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 belles truites vidées.

Pour la sauce :

½ litre de vin blanc

Le jus de 2 citrons

100 grammes de beurre

Herbes de Provence

Persil, émincé

Sel et poivre

Accompagnement :

2 kg de petites pommes de terre

Brocolis ou haricots verts

Préparation :

Eplucher les pommes de terre avec un couteau en leur donnant une belle forme arrondie.

Les faire cuire à la vapeur (ou dans de l'eau salée).

Faire cuire séparément les brocolis ou haricots verts.

Mettre le vin blanc, le jus de citron, les herbes de Provence, le sel et le poivre dans une casserole. Faire réduire sur le feu pendant environ 10 mn.

Pendant ce temps, préparer et laver les truites. Allumer le four a température basse (pour garder les truites au chaud une fois cuites).

Faire cuire les truites dans une poêle avec du beurre et un peu d'huile (environ 5 mn de chaque côté). Une fois cuites, les déposer sur un plat et les mettre au four pour les tenir au chaud.

Vider la graisse de la poêle et ajouter le mélange réduit vin blanc-citron. Ajouter le beurre et faire épaissir à feu doux en faisant constamment tourner la poêle.

Une fois le beurre fondu, éteindre le feu. Sortir les truites du four, le disposer sur les assiettes et les napper avec la sauce. Parsemer de persil haché. Placer sur le côté les pommes vapeur et les légumes, et servir.

Vincent Anthonioz

Note : On peut remplacer les truites par d'autres poissons comme le saumon, la lotte...

(English version):

An easy fish recipe with a meunière-type sauce, only better.

For four servings

Ingredients:

4 large trout, cleaned

For the sauce:

1/2 litre white wine

The juice of two lemons

100 gr. butter

Herbes de Provence

Parsley, chopped

Salt & pepper

Side dish:

2 kilos small potatoes

Broccoli or green beans

Preparation:

Peel the potatoes with a knife so that they have a nice, rounded shape

Either steam them or cook in salted water until done

Idem for either the broccoli or green beans

Mix the white wine, lemon juice, herbes de Provence, salt & pepper in a cooking pot. Bring to a boil and allow it to reduce for about 10 min.

In the meantime, wash and prepare the trout. Preheat the oven to a low temperature (to keep the trout warm once they are through cooking).

Fry the trout in a frying pan in butter and a little bit of olive oil for about 5 min. on each side. Once they are done, put them on a plate and keep them warm in the oven

Remove the grease from the frying pan and add the reduced mixture of white wine and lemon juice. Add the butter and let the sauce thicken over a low flame while stirring constantly. Once the butter has melted, remove the frying pan from the flame. Take the trout from the oven and arrange them on plates. Baste with the sauce and sprinkle them with chopped parsley. Add a portion of the steamed potatoes and the vegetables and serve at once.

Bon appétit!

Note: you can substitute other fish, such as salmon or lotte (monkfish), for the trout.