

Truites au four

RECETTE01 adaptée

ingrédients

2 truites
5 oignons
vingtaine d olives
5 pommes de terre
huile d'olive
jus d'1/4 pamplemousse
1/2 bouillon de legumes dans 20cl d'eau

Instructions de préparation

Préchauffer le four à 200°C
précuire les patates à l'eau
Eplucher les oignons et les émincer finement.
Dans me plat, un peu d'huile d'olive. Y déposer les truites. Rajouter les oignons + 2/3 patates épluchées coupées en dés
Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive sur le tout.
Rajouter 10cl bouillon et pamplemousse
Enfourner pour 15 minutes
Finir les patates en patates sautées
rajouter bouillon restant
Enfourner pour 10 minutes

RECETTE01:

ingrédients

2 truites (vidées)
2 échalottes
300 g de champignons de paris (frais entiers ou déjà tranchés)
1/2 citron (bio de préférence)
huile d'olive
beurre
sel
poivre

Instructions de préparation

Préchauffer le four à 180°C
Eplucher les échalotes et les émincer finement. Nettoyer les champignons et les trancher également.
Saler légèrement et poivrer l'intérieur des truites et y répartir la moitié des échalotes.
Badigeonner d'huile d'olive un plat allant au four. Y déposer les truites et répartir autour les champignons et le reste des échalotes. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive sur le tout.
Déposer sur chaque truite 2 rondelles de citron et 2 petits morceaux de beurre.
Enfourner pour 15 minutes (20 minutes si les truites sont grosses)