

Truite, épinards

sauce au beurre et vin rouge

Pour quatre:

500 g de filet de truite avec la peau

1 kg de pousses d'épinard

Huile d'olive

Sauce au beurre et vin rouge

2 échalotes

25 cl de vin rouge

1 pointe de couteau d'ail

2 C. à S de vinaigre de vin rouge

10 cl de bouillon de légumes

100 g de beurre



Lave les épinards, cuis-les dans une poêle avec un filet d'huile d'olive juste quelques instants puis assaisonne-les.

Préparation de la sauce : Epluche les échalotes, puis cisèle-les. Dans une sauteuse, verse le vin rouge, ajoute les échalotes, l'ail et le vinaigre et fait chauffer à feu moyen.

Laisse le liquide réduire jusqu'à 5 centilitres, puis verse le bouillon de légumes. Porte à nouveau à ébullition et laisse réduire de moitié. Monte ensuite la sauce au beurre : ajoute dans la réduction chaude le beurre coupé en petits cubes, en fouettant afin d'obtenir une sauce onctueuse.

En remplacement du bouillon de légumes, tu peux ajouter du jus de carotte. La sauce prendra une couleur orangée et sera plus onctueuse.

Cuisson du poisson : Sale coté chair les filets de truite et cuis les dans une poêle anti adhésive avec un filet d'huile d'olive sur le coté peau. La truite doit cuire juste sur un seul coté, vérifie la cuisson suivant la couleur de la chair qui blanchie. Le cœur du filet doit rester mi cuit.

Dressage : Cercle les épinards au centre de l'assiette et dispose dessus le filet de truite et décore avec le beurre rouge.