

Filet de Truite du Village entre Terre et ruisseau

Ingredients:

Pour 4 personnes:

Filets de truites 4
Escargots du Chignore 20
Beurre 200 g
Huile d olive
Alcool anisé
Epinards
Cèpes secs



Progression:

Cuire les épinards dans l'eau bouillante salée et une touche de bicarbonate pour la couleur. La cuisson doit être courte. Refroidir rapidement les épinards dans une eau glacée. Garder un peu de bouillon de cuisson !!

Le jus est simple, au préalable faites tremper les cèpes dans de l'eau, et laissez infuser. Le jus est réalisé avec le bouillon de cèpes obtenu qui est réduit et monté au beurre, mouiller avec un peu de fond de veau, assaisonner !

Coulis d'épinards : dans un blender, mixer les épinards égouttés, rajouter très doucement très peu du bouillon de cuisson préalablement mis de côté, une touche de gros sel et une noix de beurre.

Cuire les filets de truites dans une sauteuse, le beurre doit être noisette, arroser et assaisonner les filets des deux côtés. Les filets sont très vite cuits!
Mettre de côté.

Les escargots sont déjà cuits, faire sauter ceux-ci dans du beurre, assaisonner.
Flamber légèrement avec un alcool anisé.

Dressage :

Je vous donne un exemple en photo mais votre imagination est prioritaire, ne montez pas trop la température de votre assiette, la sauce est fragile.

Les légumes de saison de votre choix sont glacés de préférence.