



Les plats principaux

Truite saumonée à l'Ardennaise

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 saumon (truites, bien nettoyées)
persil (bouquet + 2 cs de persil haché fin)
thym (bouquet)
sauge (bouquet + 2 ec de sauge finement hachée)
1 citron (en rondelles)
200 grammes de lard fumé
100 grammes d'amandes effilées
2 cuillères à soupe de câpres
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Salez et poivrez les truites à l'intérieur et à l'extérieur. Fourrez la cavité abdominale avec les fines herbes fraîches et les rondelles de citron. Enveloppez chaque truite dans 3 tranches de lard.

Préchauffez le four à 200°C. Chauffez une grande poêle et faites-y fondre une bonne noix de beurre. Cuisez les truites bien dorées sur les deux faces. Déposez-les dans un plat à four, versez dessus le jus de cuisson et enfournez 8 minutes.

Rôtissez les amandes effilées dans une poêle sèche. Retirez-les de la poêle. Faites fondre une noix de beurre dans la poêle. Ajoutez les câpres avec un peu du vinaigre puis salez et poivrez. Ajoutez-y la sauge et le persil puis faites cuire un peu le tout. Déposez une truite cuite sur chaque assiette, retirez les fines herbes de la cavité abdominale et versez la sauce par-dessus.

Ustensiles de cuisine

Four

