

FILET DE TRUITE EN HABIT VERT POCHÉ EN MINESTRONE

Ingrédients (Pour 4 personnes)

4 filets de truite de Chamby sans arêtes et sans peau

Minestrone

100 g d'oignon rouge

1 gousse d'ail

100 g de carotte jaune

100 g de carotte

¼ de chou vert frisé

100 g de céleri branche

100 g de céleri rave

100 g de haricot Borlotti

100 g de pomme de terre

1 l. de bouillon de légumes

Huile d'olive

Décoration

50 g de lard sec

50 g de petits pois

Fleur de sel aux agrumes fumés

de Niels Rodin

Feuilles de shiso

Préparation:

Pour le minestrone

Couper tous les légumes en petits dés en réservant 4 belles feuilles de chou vert.

reullies de Criod Vert.

Faire revenir sans coloration à l'huile d'olive ces petits dés sauf les pommes de terre et les haricots.

Ajouter le bouillon de légumes et cuire 25 minutes à feu doux.

Vérifier la cuisson des petits dés et ajouter les pommes de terre et les haricots Borlotti précuits. Cuire à nouveau 15 min.

Pour les aumônières de truite

Blanchir les feuilles de chou entières et les refroidir dans de l'eau glacée pour préserver la couleur bien verte.

Emballer les filets de truite individuellement dans ces feuilles bien égouttées, assaisonner de sel aux agrumes fumés.

Cuire 20 minutes au four à 160°C ventilé.

Dressage

Dresser en assiette creuse chaude le minestrone bouillant et quelques petits pois.

Poser la truite au centre et parsemer de petits lardons de lard sec. de feuilles de céleri branche et de shiso.

Ajouter du sel aux agrumes fumés au moment d'envoyer les assiettes.