

FILET DE TRUITE EN HABIT VERT POCHÉ EN MINISTRONE

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.

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.

