

TRUITE ENTIÈRE AUX AGRUMES



Facile



6



15 min



40 min



LES INGRÉDIENTS

- ✓ 4 truites
- ✓ Sel et poivre moulin
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 mandarine
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 branches de thym frais
- ✓ 5 cl de cidre
- ✓ 15cl crème de Normandie
- ✓ 2cl huile d'olive
- ✓ 3 branches de coriandre
- ✓ Curry

Matériel :

- ✓ 1 plat en terre cuite joli
- ✓ 1 microplane

L'ASTUCE DU CHEF

On peut accompagner de riz
ou de petits légumes.

On peut remplacer la truite par de
la daurade, du bar ou du saumon.

La recette



LA PRÉPARATION

ÉTAPE 01

> Préparer les poissons en nettoyant l'intérieur
et en retirant les ouïes.

ÉTAPE 02

> Préparer la marinade, avec l'huile d'olive, les zestes d'agrumes
et les herbes hachées, le cidre, le sel et poivre moulin. La verser
sur les truites.

ÉTAPE 03

> Couper des tranches d'agrumes dans un plat, ajouter la crème,
le curry et ajouter les truites dessus.

ÉTAPE 04

> Disposer le plat au four et déclencher la cuisson avec
l'application sur le téléphone. (180 °C, 37 minutes chaleur tournante)



Réalisée avec :
Noémie Honiat



Région :
Normandie



Matériel :
Four multifonction connecté