

TRUITE DES LANDES A LA SAUCE PIQUILLOS

LA RECETTE DU PÔLE CULINAIRE

TEMPS DE PREPARATION

30 minutes

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

4 filets de 150g de truite des Landes
1 échalote
100 g de pimentos en boîte
40 g de concassé de tomate
25 mL de crème liquide
10 g de beurre (pour le roux)
50 g de farine (pour le poisson) + 20 g (pour le roux)
5 cL d'huile d'olive extra vierge
10 cL de vin blanc sec
10 g de fumet de poisson
250 mL d'eau
Piment d'espelette
Sel
Persil ou ciboulette



ETAPES DE PREPARATION

Le poisson

- Assaisonner la truite avec le sel et le piment
- Fariner les filets de truite
- Cuire dans une poêle dans de l'huile d'olive 3 minutes de chaque côté
- Réserver

La sauce

- Emincer les échalotes
- Couper le pimentos en dés
- Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive
- Déglacer au vin blanc
- Ajouter la tomate, les pimentos, l'eau et le fumet de poisson
- Cuire le tout 15 minutes à feu doux
- Préparer le roux :
 - Faire fondre le beurre doucement dans une casserole
 - Ajouter la farine
 - Mélanger le tout en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois ou d'un fouet
- Ajouter la sauce chaude sur le roux froid
- Laisser épaissir
- Mixer
- Ajouter la crème fraîche
- Rectifier l'assaisonnement

La présentation

- Servir le poisson dans un plat ou une assiette
- Napper le poisson de sauce
- Décorer avec du persil ou de la ciboulette
- Servir chaud