DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

TRUITE AU VIN ROUGE, SALADE DE HARICOTS

15 - 20 min | 15 min | 1 pers.

RÉALISÉ PAR
Nicolas Charriere

L'auberge de Dully vous offre cette recette que vous trouverez à la carte, à côté de son traditionnel poulet et de plein d'autres choses sympathiques!

INGRÉDIENTS

- 1 truite de 150g
- Un petit bol de farine
- 1dl de vin rouge
- 1/2 dl de crème 25%
- 1 cuillère d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Salade de haricots

- 150g d'haricot
- 1 petit oignon
- Sauce à salade maison
- 60-80g de riz complet ou sauvage

ASTUCES DU CHEF

Si vous désirez, vous pouvez griller la truite pour ne pas utiliser de corps gras, puis finir sa cuisson dans la sauce réduite.

Il vous est possible de remplacer le riz par des pommes de terre ou des pâtes.
Plus les pâtes sont complètes plus elles sont énergétiques.

MARCHE À SUIVRE

Truite

Mettre à cuire le riz complet ou sauvage et les haricots (voir ci-dessous).

Assaisonner l'intérieur de la truite avec du sel et du poivre, puis rouler le poisson dans la farine.

Graisser légèrement une poêle, bien la chauffer.

Hacher grossièrement l'oignon et le blanchir rapidement. Le réserver pour la salade.

Ensuite, mettre à cuire la truite en la tournant de chaque côté pour griller la peau et finir la cuisson à feu doux pendant 10 min.
Le temps de cuisson dépendra de la taille de la bête et de vos goûts. (en regardant dans l'abdomen, on dit qu'il faut que cela soit « rose à l'arête », et que la chair soit encore rosée).

Juste avant qu'elle ne soit cuite correctement, augmenter le feu, verser le vin rouge, couvrir et laisser 1 min.

Retirer le poisson, ajouter la crême au vin. Laisser réduire quelques minutes.

Dresser l'assiette avec la truite et le riz.
Verser la sauce à sa convenance.

Salade de haricots

Faire cuire les haricots dans de l'eau avec un bouillon de légumes. Attention si vous utilisez des légumes frais, le temps de cuisson est plus long (15 à 20 minutes).

Préparer une sauce à salade avec les ingrédients désirés et y ajouter l'oignon blanchi.

L'huile de colza se marie très bien avec les haricots (mais ayez la main légère!)