

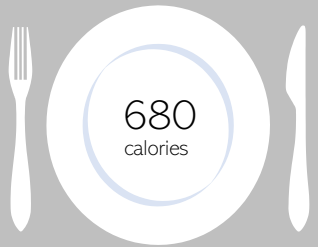


Trites aux amandes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



680
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade verte

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

4 de filets de truite Atlantique
2 laitues, hachées
1 tige de ciboulette, hachée finement
1 citron, zesté et en quartiers
80 grammes d'amandes naturelles, effilées
1 gousse d'ail, hachée finement
1 contenant d'épices fines herbes citron
Beurre
Huile d'olive
Sel et poivre

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Zester et couper le citron en six quartiers, hacher finement la laitue, la ciboulette et l'ail.

Dans une poêle, faire fondre 6 c. à s. de beurre à feu moyen-doux, cuire 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que le beurre commence à mousser. Assaisonner avec ½ du mélange d'épices, sel, poivre et ajouter les amandes, l'ail, le zeste de citron et cuire 2 minutes.

Ajouter le jus de citron, mélanger, transférer dans un bol et réserver la poêle.

Dans un bol, mélanger ½ de la ciboulette, 6 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un quartier de citron, saler, poivrer, ajouter la laitue et mélanger.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, assaisonner la truite avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 2 minutes par côté.

Monter les assiettes en répartissant la truite, le jus de citron, le beurre amandine obtenu plus haut, garnir de ciboulette et et servir avec la salade.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit