



Filet de truite au vin blanc et poireaux

3⁺

+3 Points sur 3 portion(s) de légumes

Temps total: 0:30

Préparation: -

Cuisson: 0:30

Portion(s): 2

Difficulté: Facile



Ingrédients

Pommes de terre

400 g, fermes

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Truite, crue

300 g(2 filets de 150 g)

0

Poireau

2 branche(s), grand

0⁺

Bouillon de légumes, préparé

100 ml(1/2 cc de poudre)

0

Laurier

1 feuille(s)

0

Huile de colza

1 cc

1

Beurre demi-gras, max. 40% MG

2 cc

2

Farine blanche

1 cc

0

Lait écrémé, 0.3% MG

100 ml

1

Vin blanc, sec

50 ml

1

Persil

1 CS, haché

0

Instructions

- 1** Peler les pommes de terre, les couper en deux et les faire cuire env. 20 minutes dans de l'eau salée. Rincer et essuyer les filets de truite. Laver et couper en rondelles les poireaux. Verser dans une grande poêle les poireaux, le bouillon et la feuille de laurier. Porter à ébullition et étuver à feu moyen env. 7 minutes. Retirer la feuille de laurier.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen/vif et y faire sauter les filets de truite 3 à 4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 3** Faire chauffer le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter la farine et laisser suer brièvement. Déglacer avec le lait et le vin blanc. Laisser brièvement mijoter. Saler et poivrer. Affiner avec le persil. Jeter l'eau de cuisson des pommes de terre. Servir le filet de truite avec la sauce au vin blanc, les pommes de terre et les poireaux.