



À TABLE EN LOIRE

LOIRE FRAÎCHEUR

MENU FRAÎCHEUR

Le plat principal

Truite rôtie au lard crème de sarasson aux herbes et citron vert avec pommes vapeurs



Ingrédients pour 4 personnes

4 truites de 150gr

8 tranches fines de lard fumé

2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

5 cuillères à soupe de sarasson

huile d'olive

sel

poivre

estragon

aneth

moutarde à l'ancienne

1 citron

Recette

Badigeonnez les truites avec de l'huile d'olive, salez et poivrez et entourez les poissons, farcis d'estragon, de tranches de lard.

Réservez au frais pendant la préparation du sarasson et la cuisson des accompagnements (pommes vapeur, 10 à 15 minutes de cuisson selon taille).

Pendant ce temps, mélangez le sarasson avec la moutarde, salez et poivrez, ajoutez les herbes finement émincées ; un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de citron et mélangez le tout avant de mettre en ramequin.

Placez les truites sous le grill durant environ 12 minutes en les retournant à mi cuisson.

Servez aussitôt accompagné du sarasson et des légumes.

LOIRE VITAMINÉE

LOIRE TERROIR

LOIRE GOURMANDE

www.atable-enloire.fr