

Truite saumonée aux salsifis et aux tomates séchées

Ingrédients

Entrée pour 6 personnes

100 g de beurre, ramolli
6-8 tomates séchées à l'huile, égouttées, finement hachées
poivre du moulin
2 l d'eau froide
0,5 dl de vinaigre
750 g de salsifis
2 échalotes, finement hachées
4 brins de persil
beurre pour faire revenir
1 dl de vin blanc
1 dl de fumet de poisson
6 filets de truite saumonée, sans la peau
1/2 citron, jus
sel
poivre du moulin
persil plat pour décorer



Préparation

1. Mélanger le beurre et les tomates, poivrer. Réserver au frais jusqu'à obtention d'une consistance modelable. Former un rouleau d'env. 3 cm de Ø. Envelopper dans un film alimentaire et réfrigérer 3-4 heures. Couper en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur.
2. Verser l'eau et le vinaigre dans un saladier. Eplucher les salsifis, les couper en morceaux d'env. 4 cm de longueur et les plonger au fur et à mesure dans l'eau vinaigrée. Cuire env. 30 min à l'eau salée, égoutter.
3. Faire revenir les échalotes et le persil au beurre dans une grande casserole. Ajouter les salsifis, étuver quelques instants. Mouiller avec le vin et le fumet de poisson, réduire légèrement. Asperger les filets de jus de citron, assaisonner. Poser les filets sur les légumes. Pocher env. 5 min à petit feu. Retirer le persil.
4. Dresser les salsifis et les filets de truite avec un peu de jus sur des assiettes préchauffées. Garnir de 2 tranches de beurre aux tomates, décorer. Servir sans attendre.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 362 kcal; protéines: 34 g; lipides: 22 g; glucides: 4 g.