

POUR 2 PERSONNES

TRUITE GRILLÉE ET SALADE DE POMMES DE TERRE



Temps estimé : 30 min (20 min prépa/10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 6 pommes de terre à chair ferme allongées non épluchées, lavées et tranchées en biais
- 2 tranches de prosciutto coupées en deux dans le sens de la longueur
- 2 filets de truite de mer de 120 g chacun
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 170 g d'asperges coupées en biais en tronçons de 5 cm
- 1 mini bulbe de fenouil émincé
- 80 g de petites feuilles de roquette
- 1 grosse c. à soupe de petites câpres rincées et égouttées

o Sauce au lait ribot et au fenouil

- 60 ml de lait ribot (lait fermenté, on en trouve au rayon frais)
- 2 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de fanes de fenouil finement hachées

PRÉPARATION :

Préparez la sauce au lait ribot et au fenouil : battez les ingrédients dans un bol; assaisonnez. Placez les pommes de terre dans une casserole moyenne, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Enroulez le prosciutto autour des filets de truite. Vaporisez un peu d'huile sur une poêle-gril, un gril ou un barbecue chaud et faites cuire la truite 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à obtention de la cuisson souhaitée. Déposez sur une assiette, couvrez et laissez reposer 5 minutes. Faites griller les pommes de terre et les asperges sur la poêle-gril, pendant 2 minutes environ. Retirez du feu. Mélangez les pommes de terre, les asperges, le fenouil, la roquette et les câpres dans un grand saladier. Arrosez de sauce et remuez doucement. Déposez les filets de truite sur la salade pour servir.

BON APPETIT LES CHATS !