

## *Truite en persillade de pignons*

### *Pour 4 personnes*

*1 filet de truite de 400 à 500g*

*1 oignon rouge*

*1/2 botte de persil*

*Un peu de beurre*

*20g pignons de pin*

*De la crème de balsamique (facultatif)*

*600g de pommes de terre*

*300g de petits pois*

*Sel, poivre*

Faites cuire les pommes de terres à la vapeur et les petits pois à l'eau, puis écrasez-les ensemble en purée, salez, poivrez et réservez.

Epluchez et émincez l'oignon rouge, lavez et ciselez le persil.

Salez le filet de truite et coupez-le en 4 morceaux. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y colorer les morceaux de filet de truite coté peau, puis retournez-les coté chair. Ajoutez dans la poêle 3-4 noisettes de beurre, le persil et l'oignon rouge et laissez cuire les filets. En fin de cuisson ajoutez les pignons et assaisonnez à votre goût.

Dressez les assiettes et avant de servir versez sur la truite un filet de crème de vinaigre balsamique, pour ma part j'ai utilisé la crème Melfor de mon partenaire [Melfor](#).