

Truite au fenouil et aux graines de coriandre

Pour 4 personnes

2 beaux filets de truites

2 gros fenouils

100g de pois cassés

150g de petit épeautre

1 citron (jus et zeste)

3 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à café de graines de coriandre

1 cuil à café de graines de fenouil

1 gousse d'ail

Préchauffez le four à 180°C et chemisez 2 plaques avec du papier cuisson.

Passez la gousse d'ail au presse ail.

Dans un bol mélangez la gousse d'ail avec le jus et le zeste de citron, les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, les graines de coriandre et de fenouil.

Déposez les filets de truite sur une des plaques et arrosez-les avec la sauce au citron.

Lavez et coupez les fenouils en morceaux, disposez-les sur la deuxième plaque et arrosez-les avec le reste de la sauce au citron, mélangez et enfournez à 180°C pendant 35 minutes. Au bout de 22 minutes de cuisson enfournez la plaque avec les filets de truite et poursuivez la cuisson.

Faites cuire les grains d'épeautre dans un grand volume d'eau bouillante pendant 40 minutes. Incorporez les pois cassés au bout de 20 minutes de cuisson. Egouttez le tout.

J'ai choisi de servir mes filets de truite émiettés et mélangés au reste des ingrédients dans des bols, un peu comme une salade mais libre à vous de les servir autrement.