



Pavé de truite et sa fondue de poireaux

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 personnes / 2 PersoPoints + 1 point

- 4 pavés de truite
- 2 beaux blancs de poireaux soit 430 gr
- 4 cs de crème liquide à 15 % de mg
- 1 cc d'huile d'olive
- sel, poivre
- aneth

Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, puis en rondelles. Laver, réserver.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dore les pavés de truite côté peau pendant 1 à 2 minutes, retourner puis faire de même de l'autre côté.

Sortir de la sauteuse et réserver.

Mettre le poireau à la place, ajouter un fond d'eau, saler poivrer et faire cuire à feu pendant 10 minutes tout en remuant régulièrement.

Verser ensuite la crème (vous pouvez mettre de la crème épaisse également) mélanger puis poser le poisson par-dessus.

Couvrir et poursuivre la cuisson pour 10 min à feu doux tout en surveillant de près. En fin de cuisson rajouter de l'aneth ciselé et servir de suite.