***Blanquette de truite aux asperges et au citron***

*Pour 4 personnes*

*700 g de filets de truite*

*2 courgettes*

*8 asperges vertes*

*2 échalotes*

*450 ml de crème liquide*

*2 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne*

*1 cube de bouillon de volaille*

*30 g de beurre*

*30 g de farine*

*huile d'olive*

*thym frais*

*1 citron (jus et zeste)*

*sel / poivre*

Lavez les courgettes et coupez-les en dès. Epluchez les échalotes et émincez-les.

Versez un filet d'huile d'olive dans une sauteuse puis faites revenir les échalotes et les courgettes accompagnées d'1 cuil à café de thym frais. Réservez.

Coupez le pied des asperges, lavez-les puis faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez en gardant 300ml de cette eau de cuisson.

Préchauffez le four à 200°C, placez les filets de truite dans un plat à gratin, arrosez-les avec un filet de jus de citron, salez, poivrez et enfournez à 200°C pendant 20 minutes.

Faites fondre le beurre dans une casserole, Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez bien avant d'ajouter l'eau de cuisson des asperges. Mélangez au fouet et laissez épaissir avant d'incorporer, la crème, la moutarde et le jus et le zeste du citron et 1 cuil à café de thym frais sans cesser de mélanger. Rectifiez l’assaisonnement à votre goût.

Servez les filets de truite accompagnés des courgettes et des asperges et nappés de cette sauce à blanquette au citron. Vous pouvez ajoutez du riz ou des pâtes, moi j'ai opté pour des pommes de terre nouvelles dorées au four.