

Filet de truite en papillote, pointes d'asperges, pomme de terre grelots au beurre citronné avec bacon |

Recette pour 4 personnes

Description

La cuisson en papillote du poisson avec un filet d'huile d'olive et quelques pointes d'asperges est un succès garanti. Une garniture de petites pommes de terre sautées avec des lardons et un zeste de citron.

L'astuce du chef

N'hésitez pas à vérifier la cuisson du poisson à l'aide d'un thermomètre, le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur. Veillez à ne pas trop cuire le poisson.

Ingrédients

Papillote

- 4 Portion(s) Filet de truite saumonée
- 300 Gr Asperge verte
- 2 Gousse(s) Ail
- 100 Gr Échalote française
- 4 Filet Huile d'olive

Pommes de terre

- 500 Gr Pommes de terre grelots
- 150 Gr Oignon
- 100 Gr Lard fumé
- 1 Unité(s) Citron
- 4 Branche(s) Persil
- 60 Gr Beurre

Garniture

- 100 Ml Crème sûre
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 2 Pincée(s) Piment d'espelette

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Au besoin, pelez les asperges puis taillez-les en pointes. Ciselez les échalotes, la ciboulette et le persil. Zestez et pressez le citron. Hachez l'ail. Lavez et coupez en 2 les pommes de terre grelots. Taillez les lardons et l'oignon en fines lanières. Préparez 4 papiers parchemin.

Papillote

Déposez les pointes d'asperges au centre de vos papiers parchemin et ensuite l'ail ainsi que les échalotes. Placez les morceaux de poisson sur le dessus, assaisonnez de fleur de sel et d'un généreux filet d'huile d'olive. Pliez la papillote de façon hermétique puis enfournez 8 à 12 minutes.

Avant de sortir du four, vérifiez la cuisson à l'aide d'un thermomètre : le poisson est cuit lorsqu'il atteint 52°C.

Pommes de terre

Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez-y les lardons. Poursuivez la cuisson avec les oignons et les pommes de terre. Couvrez et brassez régulièrement. Lorsque les pommes de terres sont cuites ajoutez le persil, le jus et le zeste de citron.

Montage de l'assiette

Tartinez la crème sûre au fond de vos assiettes puis parsemez de ciboulette. Déposez le contenu de la papillote au centre de l'assiette et assaisonnez le poisson avec le piment d'espelette. Disposez les pommes de terre autour de la truite.

Bon appétit!