

■ LES FILETS DE TRUITE À L'ORANGE

pour 4 personnes

12 filets de truite environ; 1 sachet de court-bouillon; 10 cl de vin blanc; 2 oranges; 40 g de beurre de cuisine; 1 cuillerée à soupe de farine; 1 jaune d'œuf; 1 cuillerée à soupe de crème fraîche; sel, poivre.

1. Laver les oranges et les essuyer. Dissoudre le sachet de court-bouillon dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, faire bouillir durant cinq minutes, puis baisser le feu. Lorsque l'eau frémit à peine y mettre un à un les filets. Laisser frémir trois minutes seulement, puis retirer la casserole du feu. Laisser les filets au chaud, le temps de préparer la sauce.

2. Faire fondre doucement le beurre dans une casserole, puis ajouter peu à peu la farine. Laisser cuire tout en remuant deux minutes à feu moyen.

Mouiller avec le vin blanc et 10 cl de court-bouillon. Mélanger au fouet. Saler et poivrer. Ajouter maintenant le jus et le zeste râpé d'une orange. Laisser cuire encore cinq minutes. Hors du feu, après cuisson, mettre le jaune d'œuf et la crème.

3. Sortir les filets de leur court-bouillon et les disposer sur un plat de service chauffé. Napper de la sauce à l'orange. Décorer le plat de rondelles d'orange découpées dans l'orange restante. Servir tout de suite.