



Filets de truites au fenouil

Pour 4 personnes:

8 filets de truites, 1 tomate bien en chair, pelée, 2 c. à soupe d'échalotes hachées, 2 c. à soupe de Jerez (Sherry), 2 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de fenouil coupé fin, 1 c. à café de tige de fenouil hachée, sel, poivre, 1,8 dl de crème double.

Couper la tomate en deux, enlever les pépins et la détailler en petits dés. Faire revenir ceux-ci rapidement au beurre. D'autre part, chauffer le reste du beurre avec les échalotes et le fenouil en remuant 2 à 3 min. Ajouter les filets de truites et le sherry et chauffer à petit feu en retournant les filets dans la sauce. Saler et poivrer les filets et les mettre en attente au chaud. Terminer la sauce avec la crème. Cuire légèrement et rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce dans le fond d'un plat préalablement chauffé et y mettre les filets. Garnir avec les cubes de tomates et la tige de fenouil hachée.