

Filets de truites saumonées aux herbes



Pour 4 personnes: 4 filets de truites saumonées ou filets de soles, (150-200 g chacun), 1 c. à soupe de beurre, sel, poivre blanc du moulin, 2 c. à soupe d'herbes mélangées, hachées (estragon, sauge, persil), 1 feuille de menthe hachée, 40 g de beurre, 2 c. à soupe de vin blanc, 4 feuilles de menthe pour la garniture.

Laisser ramollir le beurre à la température ambiante, en enduire les filets de poisson des deux côtés et les poser dans un plat résistant à la chaleur. Préchauffer le four ou le grill à 180°C et poser le plat à l'avant-dernier cran depuis le haut. Faire cuire les filets 5 minutes à la chaleur supérieure (avec le grill, couvrir les poissons d'une feuille d'alu). Sortir rapidement le plat pour saler, poivrer et garnir avec les herbes et la menthe hachée. Ajouter le beurre en flocons ainsi que le vin blanc. Remettre au four quelques minutes. Garnir avec les feuilles de menthe et servir.

Conseil: attention de ne pas forcer sur la menthe dont le goût ne doit pas dominer les autres herbes.

Variante: peut se faire également avec de l'échalote hachée très fin ou avec de l'estragon frais (1 c. à soupe).

**Filets de truites
saumonées aux herbes**

