

Papillotes de truite de mer aux légumes

4 personnes

**2 truites de mer de 600 g
(filets levés, peau et arêtes
retirées),**

1 grosse carotte,

2 mini-courgettes,

2-3 branches de céleri,

10 tiges de ciboulette,

4 c.s. de jus de citron,

50 g de beurre,

sauce soja,

sel et poivre du moulin.

Epluchez la carotte, les courgettes et le céleri. Taillez-les en julienne de 5 cm de long et 3 mm de large. Faites-les blanchir séparément à l'eau bouillante salée pendant 30 secondes pour la courgette et 2 minutes pour la carotte et le céleri, puis égouttez-les.

Lavez et égouttez la ciboulette, puis coupez-la en tronçons de 5 cm de long. Beurrez 4 carrés de papier aluminium et posez sur chacun un filet de truite salé et poivré. Eparpillez dessus les légumes blanchis et les tronçons de ciboulette. Ajoutez 1 c.s. de jus de citron, quelques gouttes de sauce soja et 1 c.s. d'eau par papillote. Fermez les papillotes et rangez-les dans la lèche-frite du four contenant un petit peu d'eau. Glissez 10 minutes dans le four préchauffé à 220° (th. 7).

Sortez les papillotes du four, ouvrez-les et récupérez tout le jus dans une petite casserole. Faites réduire ce jus de moitié à grand feu, puis incorporez-lui le beurre restant, en fouettant et toujours à grand feu. Dressez les filets de truite sur des assiettes et nappez-les de sauce.