

Truite au bleu à l'estragon



pour 4 personnes

4 truites (vidées) de 250 g chacune
1 citron
6 grains de poivre
5 petits oignons
1 dl de vin blanc sec, 2 l d'eau
1 bouquet d'estragon ou 5 cuillerées
à soupe d'estragon haché
20 g de beurre
3 jaunes d'œufs
Poivre de Cayenne et très peu de sel
Vinaigre à l'estragon

■ Laver soigneusement à l'intérieur comme à l'extérieur les truites vidées. Veiller à ne pas endommager leur membrane visqueuse.

■ Amener à ébullition l'appareil suivant: à l'eau on a ajouté le jus de citron, les grains de poivre, le vin blanc, les oignons épluchés (coupés en quatre), 3 cuillerées à soupe de vinaigre à l'estragon, 2 cuillerées à soupe d'estragon (ou ½ bouquet); saler et laisser frémir pendant 10 min.

■ Placer dans le court-bouillon les truites et les y laisser à feu doux 10 à 12 min. Elles s'imprégneront délicatement des différents ingrédients. Eviter tout bouillonnement.

■ Prélever 8 cuillerées à soupe du court-bouillon et les placer dans un petit récipient en y ajoutant le surplus d'estragon qui aura été haché fin.

■ Mettre ledit récipient à tiédir au bain-marie, ajouter petit à petit les jaunes d'œufs battus et remuer jusqu'à obtention d'une masse crémeuse.

■ Retirer du bain-marie et incorporer à cet appareil (petit à petit) le beurre liquéfié. Rectifier l'assaisonnement à l'aide du sel, du poivre de Cayenne et d'un peu de vinaigre à l'estragon.

■ Retirer les truites du court-bouillon, égoutter rapidement et les disposer sur assiettes. Napper de sauce ou servir celle-ci séparément.

BON A SAVOIR

La truite est un poisson de la famille des

Truite au bleu à l'estragon



Nappage pour Truite au bleu

Pendant ce temps, pressez le jus du citron, ajoutez-y du sel, du poivre et la muscade. Hachez les œufs durs et le persil. Lorsque les truites sont cuites, dressez-les sur un plat de service, arrosez-les avec le jus de citron épicé et parsemez-les avec les œufs durs et le persil haché. Servez ces truites aussitôt.

