

## Truites à la mendiant

Pour 4 personnes

### Ingrédients

4 truites surgelées (de 250 g)

1 oignon (env. 80 g)

20 g de beurre

Sel et poivre

250 g de champignons frais

2 dl de vin blanc

1 c. à c. de maizena

¼ de c. à c. d'aneth séché

1 c. à s. de chapelure

### Préparation

Laisser décongeler les truites pendant ½ heure. Préchauffer le four à 150°C. Hacher finement l'oignon, le faire revenir dans du beurre pendant 5 minutes environ, puis le répartir dans un plat à gratin. Poser les truites sur le lit d'oignon et les assaisonner avec ¼

de c. à c. de sel et du poivre. Laver, éplucher et couper en quatre les champignons, puis les répartir sur les poissons. Ensuite ajouter le vin. Couvrir le plat avec du papier aluminium et laisser cuire au four pendant 25 à 30 minutes.

Enlever le papier aluminium, verser la sauce dans une petite casserole, ajouter le reste de sel et porter à ébullition avec la maizena

mélangée au préalable avec un peu de liquide froid. Assaisonner avec l'aneth. Verser la sauce sur les truites. Saupoudrer de chapelure et mettre éventuellement quelques flocons de beurre. Gratiner au four à forte température pendant 10 minutes environ.

Servir avec des pommes vapeur et une salade verte.