

■ LES TRUITES AU VIN pour 4 personnes

4 truites surgelées; 2 cuillerées à soupe de beurre de cuisine; 1 échalote hachée; 2 gousses d'ail; 2 cuillerées à soupe de persil haché; 1 pointe de sauge en poudre; sel, poivre; 1 verre de vin rouge; 1 petite boîte de tomates pelées.

1. Faire décongeler les truites à la température ambiante. Les saler et les poivrer à l'intérieur et à l'extérieur.

2. Dans une petite casserole, faire revenir dans un peu de beurre l'échalote, l'ail pressé, le persil, la sauge. Ensuite arroser de vin rouge. Laisser mijoter 10 minutes.

3. Dans une autre poêle, faire dorer au beurre sur feu moyen les truites. Laisser cuire 15 minutes. Retirer délicatement les truites et enlever les peaux. Dresser sur un plat chaud et garder au chaud.

4. Reprendre la sauce en casserole et y mêler les tomates concassées. Cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit un peu réduite. Assaisonner. Napper les truites de la sauce et saupoudrer d'un peu de persil. Servir de suite.