

Truites, sauce aux fines herbes

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 truites de 200 g env., fraîches ou surgelées

Sel, poivre

1 c. à s. de farine

2 c. à s. de beurre Gourmet

Sauce:

1 dl de vin blanc

2 dl d'eau

1 oignon (40 g env.)

1 gousse d'ail

1,5 pot de demi-crème aigre de 150 g

1-2 c. à s. de fines herbes fraîches hachées (p. ex. cerfeuil, thym, persil, ciboulette, etc.)

Poivre, sel, ail en poudre

Préparation

Laisser décongeler les truites surgelées pendant ½ h. environ. Saler, poivrer, saupoudrer de farine. Chauffer le beurre, y faire cuire les truites à couvert pendant 8-10 min. de chaque côté. Retirer et réserver au chaud.

Sauce: verser le vin et l'eau dans une casserole. Peler l'oignon, le couper en quatre, peler l'ail, le couper en deux, verser dans la sauce avec les grains de poivre et le sel. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié.

Passer la sauce à travers un chinois. Incorporer la demi-crème aigre et les fines herbes, porter rapidement à ébullition, assaisonner avec sel, poivre et ail en poudre.

Accompagner les truites de sauce.