

Truites au bleu et beurre fondu



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Aujourd'hui, je cuisine des truites au bleu, un mode de cuisson facile qui garde toute la saveur du poisson.

Ingrédients

- 2 truites
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 gros oignon
- 2 cs de sel
- 2 cs de poivre en grains
- 10 cl de vinaigre de vin
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- persil
- 150 g de beurre

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, versez 2,5 litres d'eau, les légumes lavés et émincés, l'oignon pelé et coupé en rondelles, le vinaigre, le vin blanc, le poivre, le sel, le thym, le laurier et le persil. Laissez frémir 30 minutes.
- 2 A l'aide d'une grande aiguille, passez un fil de cuisine par la queue et la tête des truites pour les recourber. Déposez-les dans le bouillon et laissez frémir 10 minutes à feu doux.
- 3 Faites fondre le beurre doucement sans qu'il ne brunisse.
- 4 Retirez les truites de la casserole, déposez-les sur l'assiette et arrosez de beurre fondu et de persil. Servez avec des pommes de terre et un quartier de citron.

Proposé par



Gigi

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires
[.merci//simplementgigi.](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

