

## Truites Meunières



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Aujourd'hui, un repas poisson (truites) simplissime et très bon.*

### Ingrédients

- 2 truites - belles
- 3 cs de beurre
- 2 cs de farine
- lait - un peu
- 1 citron
- persil
- poivre
- sel

### Préparation

- 1 Nettoyez et lavez les truites bien les sécher.
- 2 Les passez dans du lait ,assaisonnez l'intérieur et l'extérieur de sel ,de poivre et ajoutez une c à s de persil haché .
- 3 Dans une poêle bien chaude faites fondre le beurre quand il est bien mousseux faites y cuire les truites 6 min de chaque côté .
- 4 Servez les truites arrosées du beurre de cuisson ,d'un quartier de citron et de pommes de terre ,parsemez le tout de persil .

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

