



# PÊCHÉS · ICI MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER  
• DU QUÉBEC •



## FILETS DE TRUITE ARC-EN-CIEL, SAUCE AU CRESSON

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 5 à 7 minutes

**Rendement :** 6 portions

### INGRÉDIENTS

6 x 220 g (1 lb)	Truites arc-en-ciel
Quantité suffisante	Sel et poivre
Quantité suffisante	Farine tout usage
100 g (2/3 tasse)	Beurre doux
2 bottes	Cresson
Quantité suffisante	Eau
Quantité suffisante	Vinaigre
60 ml (1/4 tasse)	Crème à 35 %
30 g (4 c. à soupe)	Échalote hachée
30 g (2 1/2 c. à soupe)	Beurre
250 ml (1 tasse)	Fumet de poisson
45 g (1/4 tasse)	Beurre

.....  
Cette recette est tirée du livre *Poissons, mollusques et crustacés* de Jean-Paul Grappe en collaboration avec l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

### ÉTAPES

Écailler, lever les filets de truite et les parer en enlevant les arêtes. Saler et poivrer les filets, puis les fariner légèrement.

Faire cuire ces filets au beurre. Retirer les filets de la casserole, les dresser dans une assiette de service et les réserver au chaud.

Équeuter le cresson et bien le laver à l'eau vinaigrée. Faire cuire le cresson avec la crème.

Faire revenir l'échalote au beurre, à feu doux, pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le fumet de poisson et faire réduire de moitié. Ajouter le cresson, passer le tout au mélangeur, puis au chinois étamine ou passoire à mailles fines.

Faire réduire la sauce et la monter au beurre, c'est-à-dire lui ajouter des noisettes de beurre froid en la fouettant jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Napper les filets de truite de la sauce au cresson et servir sans tarder.

**Accompagnement :** Feuilles de cresson et céleri.