

les recettes d'Alice

Papillote de truite de mer au cresson et aux amandes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

4 filets de truite de mer	1 gousse d'ail
3 échalotes	30 gr d'amande émondées
2 tomates	5 cl de vin blanc
1 botte de cresson	huile d'olive

MATERIEL NECESSAIRE

Papillotes en silicone 1 éplucheur à peau fine

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Effeuillez et faites cuire 4 min le cresson dans une casserole d'eau bouillante salée. L'égouttez et le mixez avec un peu d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée, assaisonner.
- 2- Epluchez les échalotes et les émincer. Epluchez les tomates et coupez la chair en dés. Mélangez les échalotes, les dés de tomate et la sauce cresson.
- 3- Répartissez la sauce dans le fond des papillotes et déposez les truites dessus, assaisonner. Parsemez d'amandes concassées et de vin blanc. Refermez et enfournez 15 min à 200°.

CONSEILS ET ASTUCES

Il est préférable d'enlever la peau des filets de truites

Alice Délice

