

Recette facile

TRUITES AUX LÉGUMES ET SAUCE FINES HERBES

- **Énergie** : 530 kcal
- **Protides** : 31 g
- **Lipides** : 30 g
- **Glucides** : 40 g



15 minutes



20 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 truites
- * 600g de pommes de terre (primeur)
- * 400g de brocolis
- * 4CàS de crème fraîche
- * Bouquet persil frais
- * 1 citron jaune
- * Sel et poivre
- * Huile d'olive

USTENSILES

- * 1 Casserole
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 bol
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 Poêle
- * 1 passoire
- * 4 assiettes

ÉTAPES

1

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pommes de terre pendant 15 minutes. Pendant ce temps, lavez puis découpez le brocoli en sommités.

2

Préparez la sauce aux fines herbes. Lavez puis ciselez le persil. Dans un bol, ajoutez : la crème, le persil ciselé, le zeste & le jus de citron. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive, puis mélangez. Au bout de 15 min de cuisson des pommes de terre, ajoutez les brocolis dans la casserole. Cuire 5 minutes supplémentaires.

3

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y le filet de truite côté peau. Salez, poivrez, et faites-le griller 6 minutes. Retournez la truite et faites-la cuire 1 minute sur l'autre face. Réservez.

4

Une fois les légumes cuits, égouttez-les. Dans une assiette, ajoutez : les légumes et le filet de truite. Parsemez le tout de sauce aux fines herbes. Ajoutez quelques feuilles de persil et un quartier de citron, s'il vous en reste. C'est prêt !