

Filet de truite sauce à l'échalotte et épeautre

Découvrez la recette proposée par Fourchette verte Jura et illustrée dans le Quotidien Jurassien!

À la carte

Menu de saison

Filet de truite sauce à l'échalotte et épeautre

Recette proposée par Fourchette verte Jura

60 min.

Préparation env. 30 minutes
Cuisson env. 30 minutes

Ingredients

Pour 4 adultes

Pour le filet de truite (M. Terrier, Ecole Saint-Paul)

- 400-480 g de filet de truite
- 1 grande échalotte
- ½ dl de vin blanc
- ½ cc de poivre en grains
- 5 dl de fond de poisson
- 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO
- 20 g de farine
- ½ jus de citron
- sel, poivre, persil frais

Pour le Kernotto (Fondation Rurale Interjurassienne)

- 180-300 g d'épeautre décortiqué (poids cru)
- 1 échalotte
- ½ blanc
- ½ olive raffinée

Filet de truite

1. Faire une réduction échalotte, vin blanc et poivre en grains, mouiller avec la moitié du fond de poisson, cuire 5 minutes, réserver.
2. Dans un plat à gratin légèrement huilé, préparer les filets de truite: saler, poivrer, verser le jus de citron et le reste du fond de poisson. Pocher au four 10 minutes à couvert (5-6 minutes combi-steamer 130°).
3. Passer la réduction au tamis et ajouter la farine. Mettre à cuire, ajouter le fond des filets de truite pochés et cuire 5-10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, verser sur les filets de truite, parsemer de persil haché et servir très chaud.

Kernotto

1. Faire revenir 1 échalotte hachée dans un peu d'huile d'olive raffinée, ajouter l'épeautre, déglacer au vin blanc, puis verser du bouillon jusqu'à recouvrir le tout.
2. Remuer régulièrement et ajouter du liquide jusqu'à ce que l'épeautre soit cuit, soit environ 20 à 30 minutes.

Suggestion: servir avec du brocoli et une salade mêlée en entrée.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Il existe de l'épeautre décortiqué produit dans le Jura, disponible au Moulin de Vicques par 5 kg, également en qualité bio, et en vrac à la Boyevatte à Courroux à des prix plus bas que le riz pour risotto que l'on trouve dans les grandes surfaces par exemple.

Le saviez-vous?
Il est important d'assurer un minimum de variété au sein de chaque groupe d'aliments. L'épeautre décortiqué a ainsi sa place dans le tournus des farineux/féculeux et représente une alternative originale aux riz, pâtes et pommes de terre.



Tiré de <https://fondationo2.ch/article/filet-de-truite-sauce-a-l-echalotte-et-epeautre/>