



Toque & Tablier



Filet de truite, fenouil et pommes de terre rôtis à l'estragon

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Bien s'organiser : Vous aurez cuit dans l'eau le fenouil et les pommes de terre. Le reste se fera au dernier moment.

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 4 truites levées en filet

Le primeur :

- 4 fenouils
- 4 belles pommes de terre
- 1 petit bouquet d'estragon

Le crémier:

- 50 g de beurre

L'épicier :

- Sel et poivre 5 baies
- 1 cuillère à soupe d'huile

Mon secret chuchoté à l'oreille : La truite a une chair délicate et fragile à la cuisson. Le mieux est de les manipuler au minimum. C'est pourquoi et si vous n'êtes pas spécialement adroit, je vous déconseille de les retourner pour les faire dorer côté chair, cela donnerait de la charpie ou les casserait en 2 ! D'autre part, faites bien attention qu'il y ait suffisamment de matière grasse sous la peau pour ne pas que les filets attachent à la poêle. Et couvrez bien sous un feu doux pour une cuisson lente et douce qui ne dessèchera pas les chairs

1. Faites bouillir de l'eau salée dans un grand faitout. Lavez, raccourcissez légèrement la base des tiges pour garder la partie la plus fraîche ; pelez les éventuelles parties abîmées du bulbe et découpez légèrement la base. Coupez-les chacun en 4.
2. Lavez, pelez et coupez en 4 chacune des pommes de terre. Jetez-les dans l'eau bouillante avec le fenouil. Ôtez de l'eau quand le cœur des pommes de terre et du fenouil est cuit (l'insertion d'une pointe de couteau vous permettra d'en être sûr).

3. Dans une grande sauteuse, faites fondre sur feu modéré 25g de beurre et une demi-cuillère à soupe d'huile. Ajoutez le fenouil et les pommes de terre. Salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire jusqu'à ce qu'une jolie coloration se fasse sur les légumes. Goûtez et rectifiez en sel et poivre si nécessaire. Puis baissez sur feu très doux (juste pour que ça reste chaud).
4. Pendant ce temps, lavez et ciselez l'estragon. Réservez-le.
5. Dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre le reste de beurre et d'huile sur feu doux. Posez les filets côté peau, couvrez et laissez cuire à cœur (environ 3 minutes en fonction de l'épaisseur de vos filets). Salez et poivrez
6. Envoyez dans un plat de service après avoir parsemé d'estragon !