

Filets de truite au persil

Pour 4 personnes

Préparation 15mn cuisson 15mn

- 4 filets de truite (avec la peau) de 150 à 200g chacun
- 10cl de vin blanc
- 1 échalote
- 3 bouquets de persil
- 10cl de crème fraîche
- 100g de beurre
- Sel Poivre

Technique

1-Faire blanchir le persil à l'eau bouillante salée pendant 2mn ; le passer sous l'eau froide, le laisser égoutter puis le mixer afin d'obtenir une purée très fine

2-Dans une casserole, faire réduire le vin blanc avec une échalote hachée jusqu'à quasi évaporation du liquide. Incorporer ensuite la crème, laisser bouillir 2mn, ajouter le beurre coupé en morceaux et fouetter afin d'obtenir une sauce bien homogène. Saler, poivrer

3-Dans une poêle, faire cuire les filets 2mn du côté peau et 1mn du côté chair

4-Au moment de servir, incorporer le persil à la sauce, répartir celle-ci dans les assiettes et dresser les filets de truite

Jarret de bœuf en potée

Pour 4 personnes

Préparation 15mn Cuisson 2h Recette facile et bon marché

- 800g de jarret de bœuf en tranches
- 400g de chou vert
- 2 poireaux
- 4 carottes
- 1 litre d'eau
- 40g de câpres
- Persil haché

Technique

1-Faire cuire le jarret dans de l'eau bouillante salée et poivrée pendant 1h30

2-Nettoyer et émincer les poireaux et les carottes. Oter les 1ères feuilles du chou, puis couper le chou en quatre. Ajouter ces légumes à la viande (qui a cuit 1h30)

3-Présenter le tout dans un plat de service chaud, parsemer de câpres et de persil haché. Servir immédiatement