



TRUITE ARDÉCHOISE CONFITE, ACCOMPAGNÉE D'UN RISOTTO AUTOMNAL: GIROLLES, BUTTERNUT, ET NOIX



INGREDIENTS

• 4 filets (ou pavés) de truite, désarêtés et sans peau • Sel, poivre du moulin • Huile d'olive (quantité suffisante pour la cuisson) • 200 g de girolles • 300 g de butternut (taillé en brunoise) • 320 g de riz Arborio (80 g par personne) • 1 oignon • 1 verre de vin blanc sec • Bouillon de légumes ou de volaille (ou simplement de l'eau) • 1 noix de beurre • Parmesan râpé (selon goût) • Quelques cerneaux de noix concassés • Roquette • Fleur de sel



ACCORD MET ET VIN
RosOrange

RECETTE

La truite confite

1. Assaisonner les filets de truite de sel et de poivre.
2. Faire chauffer doucement l'huile d'olive jusqu'à 64°C, puis retirer du feu.
3. Plonger délicatement les filets dans l'huile chaude et laisser confire environ 10 minutes, selon leur épaisseur.
4. Égoutter les filets avant de servir.

Les garnitures

1. Les girolles : nettoyer soigneusement, puis faire sauter à la poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. La butternut : tailler en fine brunoise, puis poêler au beurre. Les cubes doivent rester légèrement croquants.



TRUITE ARDÉCHOISE CONFITE, ACCOMPAGNÉE D'UN RISOTTO AUTOMNAL: GIROLLES, BUTTERNUT, ET NOIX

INGREDIENTS

• 4 filets (ou pavés) de truite, désarêtés et sans peau • Sel, poivre du moulin • Huile d'olive (quantité suffisante pour la cuisson) • 200 g de girolles • 300 g de butternut (taillé en brunoise) • 320 g de riz Arborio (80 g par personne) • 1 oignon • 1 verre de vin blanc sec • Bouillon de légumes ou de volaille (ou simplement de l'eau) • 1 noix de beurre • Parmesan râpé (selon goût) • Quelques cerneaux de noix concassés • Roquette • Fleur de sel



RECETTE

Le risotto

1. Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le riz Arborio et le faire nacrer quelques minutes.
3. Déglacer au vin blanc, puis ajouter le bouillon chaud petit à petit, en remuant régulièrement.
4. En fin de cuisson, incorporer le beurre, le parmesan, les girolles, le butternut et les noix. Ajuster l'assaisonnement.

Dressage

Déposer un lit de risotto au centre de l'assiette. Poser le filet de truite confite pardessus. Ajouter quelques feuilles de roquette, un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel pour sublimer l'ensemble.

L'astuce cuisson de Julien : piquez la chair avec un curedent: s'il n'y a aucune résistance, la truite est parfaitement cuite

ACCORD MET ET VIN

RosOrange