

Truite du Doubs du Parc naturel régional du Doubs

Plat



Temps de préparation: env. 30 minutes

Ingrédients

- 4 truites du Doubs
- 2 oignons
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet d'aneth
- 150 g beurre
- 2 dl crème
- Sel, poivre

Préparation

Sauce

- Emincer les oignons et hacher les fines herbes.
- Faire revenir les oignons dans 50 g de beurre. Ensuite ajouter les fines herbes et le reste du beurre. Laisser fondre.
- Saler et poivrer.
- Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.

Truites

- Chauffer quelques gouttes d'huile dans une poêle.
- Saler et poivrer les truites à l'intérieur.
- Faire revenir les truites de chaque côté entre 8 et 12 minutes selon leur taille.
- Dresser les truites dans les assiettes et arroser de sauces aux fines herbes.

Auteur

Natascha Stauffer
Union des paysannes neuchâteloises

Conseils

- Servir les truites avec des pommes-de-terre vapeurs et un légume de saison.