



TRUITE SAUMONÉE À LA RHUBARBE

45 MIN.
DE PRÉP.

55 MIN.
EN TOUT

430 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose, Sans gluten, saine et équilibrée | Lipides: 17 g, Glucides: 42 g, Protéines: 30 g par personne

① Steph de l'équipe FOOBY

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Rhubarbe

2 échalotes
250 g de rhubarbe

1 cs d'huile d'olive
¼ cc de sel
un peu de poivre

3 cs de sirop d'érable
1 ½ cs de vinaigre balsamique blanc
2 brins de thym

Poisson

2 filets de truite saumonée (bio ou ASC, env. 250 g chacun)
½ cc de sel
un peu de poivre

Bettes

2 gousses d'ail
500 g de bettes

Riz aux bettes

150 g de mélange de riz et riz sauvage
eau salée frémissante
1 cs d'huile d'olive
½ cc de sel
un peu de poivre

Ustensiles

Pour un plat d'env. 2 l allant au four, graissé

VOICI COMMENT FAIRE

Rhubarbe

Couper les échalotes en fines lamelles et la rhubarbe en bâtonnets d'env. 5 cm de long.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Y faire suer les échalotes env. 3 min, ajouter la rhubarbe et poursuivre brièvement la cuisson, assaisonner.

Ajouter le sirop d'érable et le vinaigre, répartir la rhubarbe dans le moule graissé, effeuiller le thym et le répartir par-dessus.

Poisson

Enlever les éventuelles arêtes du poisson avec une pince à épiler. Couper le poisson en deux, l'assaisonner et le déposer sur le lit de rhubarbe.

Cuisson: env. 10 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Bettes

Emincer l'ail, couper les bettes en lamelles.

Riz aux bettes

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée, l'égoutter. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire suer l'ail brièvement. Ajouter les bettes, les étuver pendant env. 10 min. en remuant de temps en temps, assaisonner. Incorporer le riz, le dresser avec le poisson et la rhubarbe.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/17898/